

## EFEKTIVITAS MEDIA LADDER DRILL MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR LARI CEPAT

Nita Peranita<sup>1</sup>, Anggi Setia Lengkana<sup>2</sup>, Tedi Supriyadi<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>

asetialengkana@upi.edu<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk efektivitas media *ladder drill* meningkatkan motivasi belajar lari cepat di SD Negeri Cinarengta Sumedang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen, artinya suatu sampel diberikan suatu perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest- Posttest Design*. Penelitian melibatkan sejumlah 22 sampel dengan laki -laki 13 orang dan Perempuan 9 orang. Penelitian ini ada beberapa tahapan pertama diantaranya pretest tahap ini untuk melihat motivasi siswa sebelum diberikan treatment menggunakan angket motivasi belajar, tahapan kedua diberikan treatment Latihan *ladder drill* selama 12 pertemuan. Tahapan ketiga posttest dimana tahap ini melihat hasil setelah diberikan treatment untuk melihat adanya peningkatan motivasi dengan menggunakan angket motivasi belajar. teknik random sampling. Bahwa keseluruhan data *pretest* dan *posttest*, berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-wilk* diketahui nilai sig *pretest* 0.136 ( $p < 0,05$ ) *posttest* 0.365 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal. Kemudian diujikan menggunakan *paired sample t-test* Dimana rata-rata adanya peningkatan - 6.5000. Nilai sig *paired t test*  $< 0,05$  yaitu sebesar 0.000. lalu adanya hasil . Ngain Score 0,7 yang berarti  $0,7 > 0,76$  yang berarti memiliki efektifitas. Nilai Persen 76.4773% yang berada  $> 76\%$  yang berarti treatment yang diberikan efektif. Dengan hasil presentase peningkatan 33% Hasil ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh media *ladder drill* meningkatkan motivasi belajar lari cepat. Simpilan, adanya peningkatan motivasi belajar lari cepat dengan hasil Efektif.

Kunci : ladder driil, lari cepat, motivasi belajar

### ABSTRACT

*This research aims to determine the effectiveness of ladder drill media in increasing motivation to learn sprinting at the Cinarengta Sumedang State Elementary School. This research uses a quantitative approach with experiments, meaning that a sample is given a treatment. The research design used was One Group Pretest- Posttest Design. The research involved 22 samples, with 13 men and nine women. This research has several stages, the first of which is a pretest; this stage is to see students' motivation before being given treatment using a learning motivation questionnaire, and the second stage is given treatment with ladder drill exercises for 12 meetings. The third stage is the posttest, which looks at the results after being given treatment to see an increase in motivation using a learning motivation questionnaire—a random sampling technique. Based on the results of the Shapiro-Wilk normality test, the overall pretest and posttest data show that the pretest sig value is 0.136 ( $p < 0.05$ ), posttest 0.365 ( $p < 0.05$ ), so it can be concluded that the values are normally distributed. Then, it was tested using a paired sample t-test, and the average increase was -6.5000. The sig-paired t-test value is  $< 0.05$ , which is 0.000. then there are results. Ngain Score is 0.7, which means  $0.7 > 0.76$ , which is effective. The*

*Percent Value is 76.4773%, which is >76%, meaning the treatment is effective. With a percentage increase of 33%, these results show that the influence of ladder drill media increases motivation to learn to run fast. In conclusion, there is an increased motivation to learn to run fast with effective results.*

*Keyword: ladder drill, fast running, motivation to learn*

## **PENDAHULUAN**

Proses Pendidikan jasmani merupakan bagian penting. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan (Manalu, 2017). Dalam jurnal (Yulianti et al., 2024) Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran pendidikan jasmani perlu dipahami oleh guru yang ingin mengajarkan pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan (Saputra & Gusniar, 2019). Namun demikian, Pendidikan terus mengalami perkembangan dan perubahan yang signifikan, mengubah pola pikir para pendidik dari yang awam dan monoton. Seorang pendidik harus memiliki pendidikan berkualitas untuk mencapai tujuan dan harapan bangsa dalam pengembangan peserta didik (Baro'ah 2020). Peran guru sangat penting dalam memberikan pembelajaran yang baik (Buchari, 2018). Pembelajaran merupakan interaksi antara guru dan peserta didik, melalui berbagai metode dan media pembelajaran (Febrita & Ulfah, 2019). seorang guru penjas harus kreatif dalam metode pengajarnya agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan memudahkan anak dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Salah satu dalam materi atletik adalah materi lari cepat lari cepat adalah salah satu cabang atletik yang memerlukan keterampilan khusus. Kenyataannya cabang olahraga lari kurang diminati anak karena menganggap hanya lari itu mudah dilakukan hal ini yang membuat anak kurang berminat dan kurang bermotivasi belajar serta tidak menggali potensi yang ada didalam diri anak, hal ini yang membuat hasil belajar lari cepat siswa rendah. Untuk mengatasi hal tersebut maka perlunya menurut Zaini, (2017), dengan sebuah media pembelajaran, seorang peserta didik memerlukan perantara atau biasa disebut media pembelajaran, dimana dengan adanya media pembelajaran, guru dapat mengalihkan perhatian siswa, agar tidak cepat bosan dan jenuh dalam proses belajar mengajar. Dengan melihat hal tersebut salah satu media pembelajaran ladder drill untuk meningkatkan motivasi belajar, menurut Ma'u dan Santoso (2014), "ladder adalah semacam tangga untuk melatih kekuatan dan kelincahan otot-otot kaki. Bentuk dan ukurannya bermacam-macam, ada yang rendah menempel tanah, tetapi juga ada yang tingginya di atas mata kaki". Ada beberapa *ladder drill* dilakukan di treatment ada beberapa bentuk treatment diantaranya *foot in each, feet in each, inin out, x over zigzag*. Oleh karena itu penelitian tentang efektivitas media ladder drill meningkatkan motivasi belajar lari cepat menjadi penting dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif.

Peneliti Pamungkas et al. (2023), melakukan studi tentang Pengaruh latihan rintangan, latihan tangga dan latihan ketangkasan terhadap keterampilan sepak bola Wanita Pengaruh Latihan *Hurd Drill, Ladder Drill, dan Ketangkasan Terhadap Keterampilan Sepak Bola Wanita*. Dengan menggunakan metode eksperimen design factorial 2 x 2, melibatkan 38 sample umur 15-18 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan Metode latihan *hurdlerill* dan *ladderdrill* terbukti dapat meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Peneliti Ng et al. (2017), melakukan studi tentang Pengaruh *Ladder*

*Drill* kelincahan selama 6 minggu selama intervensi istirahat terhadap kinerja keseimbangan dinamis, Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain eksperimen, Hasil penelitian menunjukkan Kemampuan keseimbangan dinamis anak-anak sekolah meningkat secara signifikan dalam latihan tangga ketangkasan selama 6 minggu setelah intervensi istirahat. Peneliti de Lima et al. (2020) melakukan studi tentang program pelatihan menggunakan ladder drill ketangkasan untuk yang tinggal di komunitas dewasa dengan sample 16 usia 66 tahun, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif multikomponen, Hasil Penelitian menunjukkan Jenis pelatihan ini dapat dimasukkan dalam program latihan multikomponen untuk orang lanjut usia dan telah terbukti meningkatkan kekuatan dan tenaga otot, ketahanan fisik, fleksibilitas, dan keseimbangan. Meskipun demikian, hanya sedikit penelitian yang mengevaluasi manfaat pelatihan ketangkasan dalam program multikomponen, dan sebagian besar program ini tidak mencakup pelatihan ketangkasan<sup>21</sup>. Namun demikian, pelatihan ketangkasan dapat dimasukkan dalam pelatihan multikomponen karena meningkatkan fungsi fisik pada orang dewasa yang lebih tua, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini.

Mengenai Peneliti sebelumnya Pamungkas et al. (2023), melakukan studi tentang Pengaruh latihan rintangan terhadap keterampilan sepak bola Wanita dan belum meneliti tentang ladder drill. Peneliti Ng et al. (2017) melakukan studi tentang Pengaruh Ladder Drill kelincahan dan belum menindak lanjuti tentang motivasi belajar lari jarak pendek. Serta Peneliti de Lima et al. (2020) melakukan studi tentang program pelatihan menggunakan ladder drill ketangkasan dan juga belum meneliti tentang motivasi belajar lari cepat. Menanggapi penelitian sebelumnya ,penelitian ini di fokuskan untuk meningkatkan motivasi belajar lari cepat dengan menggunakan treatment ladder drill.

## **KAJIAN TEORI**

Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah direncanakan seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani.

Untuk mencapai kualitas pendidikan jasmani yang optimal, perlu dukungan dari pendidik yang memiliki kualifikasi untuk menjadi pendidik dalam pendidikan jasmani. Berikut ini tujuh komponen yang secara fisik harus dimiliki oleh pendidik kesehatan jasmani (olahraga) yakni: menunjukkan kompetensi dan ahli dalam banyak bentuk gerakan; menggunakan konsep gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik; menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik; menjaga dan mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kebugaran fisik; menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab dalam pengaturan aktivitas fisik; menunjukkan pemahaman dan menghargai perbedaan antara orang-orang; memahami bahwa aktivitas fisik memberi kesempatan untuk kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan interaksi sosial (Nugraha, 2015).

Motivasi belajar merupakan sesuatu keadaan yang terdapat pada diri seseorang individu dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan.

Menurut Mc Donald dalam Kompri (2016) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. Menurut Woodwort dalam Wina Sanjaya (2010), bahwa suatu motive adalah suatu set yang dapat membuat individu melakukan kegiatan-kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan. Dengan demikian motivasi adalah dorongan yang dapat menimbulkan perilaku tertentu yang terarah kepada pencapaian suatu tujuan tertentu. Perilaku atau tindakan yang ditunjukkan seseorang dalam upaya mencapai tujuan tertentu sangat tergantung dari motivasi yang dimilikinya (Rahman, 2021).

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. Ladder drill biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau agility. Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah Agus & Primayanti, 2020).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pre Eksperimen menggunakan dengan metode pre Eksperimen *one group pre-test post-test design* terdiri dari pretest(angket motivasi belajar lari cepat), perlakuan(Latihan ladder drill) dan posttest(angket motivasi belajar lari cepat). Pemberian perlakuan selama 12 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu

Tabel 1  
Kisi-Kisi Angket Menurut Hamzah B.Uno (2013).

Variabel	Indikator	Pertanyaan
Motivasi Belajar	Adanya hasrat dan keinginan berhasil dalam belajar.	1,2,3,4
	Adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar.	5,6,7,8,9,10
	Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar.	11,12,13,14,15,16
	Adanya lingkungan belajar yang kondusif	17,18,19,20

Penelitian ini dilakukan di SDN Cinarengta pada kelas V dan VI dengan sejumlah sejumlah 22 sampel dengan laki-laki 13 orang dan Perempuan 9 orang menggunakan teknik random sampling.

### *Analisis Statistik*

Uji validitas adalah suatu teknik analisis untuk mengukur sejauh mana instrumen pengukuran dapat mengukur konstruk yang dimaksud dengan akurat dan konsisten. Skala Guttman yaitu skala yang menginginkan jawaban tegas seperti jawaban benar-salah, ya-tidak, pernah – tidak pernah. Untuk jawaban positif seperti setuju, benar, pernah dan sebagainya diberi skor 1; sedangkan untuk jawaban negatif seperti tidak setuju, salah, tidak, tidak pernah, dan sebagainya diberi skor 0. Uji Reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Alat ukur

dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban dari kuesioner tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Kuesioner sebagai alat ukur harus mempunyai reliabilitas yang tinggi. Perhitungan reliabilitas hanya bisa dilakukan jika variabel pada kuesioner tersebut sudah valid Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest yang akan di uji berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan untuk melihat data penelitian yang digunakan berdistribusi normal atau tidak normal Uji independent t-test ini digunakan untuk menjawab hipotesis

**HASIL PENELITIAN**

Tabel 2 uji normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.185	22	.050	.953	22	.365
POSTTEST	.212	22	.011	.932	22	.136

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest yang akan di uji berdistribusi normal atau tidak.. Untuk menguji normalitas menggunakan dengan metode Berdasarkan Uji normalitas *Shapiro-wilk* diketahui nilai sig pretest 0.365 ( $p > 0,05$ ) posttest 0.136 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai berdistribusi normal. Agar bisa menentukan normalitasnya yaitu dengan membandingkan taraf signifikan perhitungan yang data dengan taraf 5% jika taraf signifikansi dalam uji statistic lebih besar dari 0,05 maka bisa dinyatakan data berdistribusi normal.

Tabel 3 Paired samples statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	11.5000	22	1.62569	.34660
	POSTTEST	18.0000	22	1.27242	.27128

Dapat dilihat dari table diatas bahwa nilai mean pretest sebesar 11.5 dan posttest 18 standar deviasi pretest 1.62 dan posttest 1.58 dengan sampel 22 siswa.

Tabel 4 uji paired sample T.tes

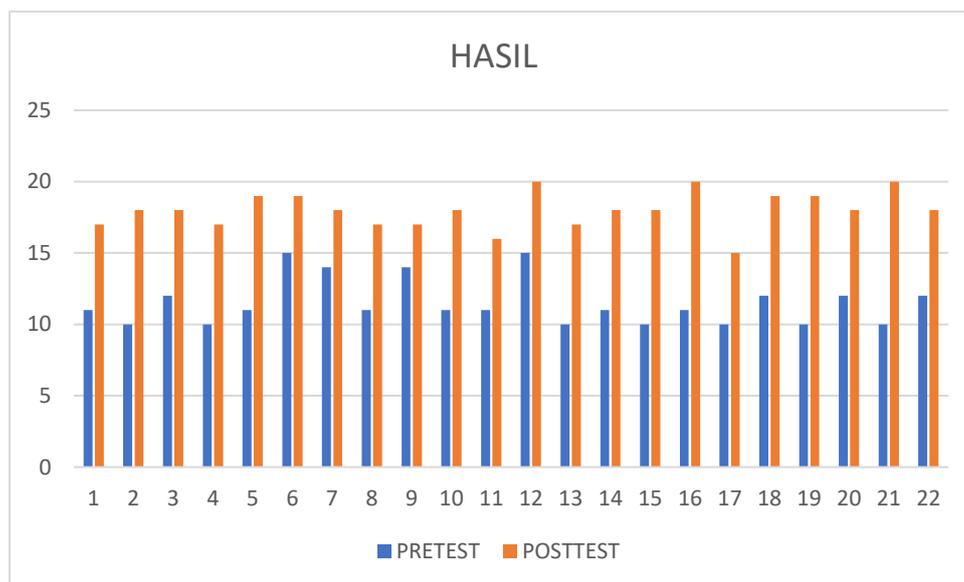
Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-6.50000	1.76608	.37653	-7.28304	-5.71696	-17.263	21	.000

Paired sample T-test digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment .berdasark rata-rata pengolahan data dan analisis yang dilakukan peneliti terhadap hasil test terdapat adanya peningkatan -6.5 Nilai sig paired t test  $< 0,05$  yaitu sebesar 0.000. Hasil ini menunjukan bahwa adanya pengaruh media ladder drill meningkatkan motivasi belajar lari cepat.

Tabel 5 Uji N Gain

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGAIN_SCORE	22	.50	1.00	.7648	.14439
NGAIN_PERSEN	22	50.00	100.00	76.4773	14.43869
Valid N (listwise)	22				

Uji N-Gain Score kemudian digunakan untuk mengevaluasi efektivitas media *ladder drill* meningkatkan motivasi belajar lari cepat.(Surya, et all 2023). N gain menunjukkan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa setelah pembelajaran dilaksanakan. Ngain Score 0,7 yang berarti  $0,7 > 0,76$  yang berarti memiliki efektifitas tinggi. Ngain Persen 76.4773% yang berada  $> 76\%$  yang berarti treatment yang diberikan efektif.



Pada diagram menggambarkan bahwa diagram diatas terdapat meningkat dari warna biru yaitu pretest meningkat ke posttest warna merah nilai rata-rata pretest 11,5 dan nilai rata-rata posttest 18 dengan memiliki presentase pretest 57% dan nilai presentase posttest 90% terdapat peningkatan yang signifikan penelitian ini sebesar 33%

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan bahwa keseluruhan efektivitas media ladder drill meningkatkan motivasi belajar lari cepat di SDN Cinarengta Sumedang dengan hasil efektivitas .hal ini menggambarkan keadaan siswa SDN saat kegiatan treatment siswa sangat antusias. hasil penelitian hendaknya dijadikan evaluasi bagi sekolah dan guru lebih meningkatkan motivasi terhadap siswa dengan mengemas pembelajaran yang berkualitas ,tidak monoton maka akan membantu siswa dalam meningkatkan motivasi belajar lari cepat

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diteliti dapat disimpulkan cukup efektif, efektivitas media *ladder drill* meningkatkan motivasi belajar lari cepat di SDN Cinarengta Sumedang yang dipeoleh dari hasil angket efektif N gain menunjukkan peningkatan hasil belajar lari cepat siswa setelah pembelajaran dilaksanakan. Ngain Score 0,7 yang berarti  $0,7 > 0,76$  yang berarti memiliki efektifitas. Ngain Persen

76.4773% yang berada >76% yang berarti treatment yang diberikan efektif. Dengan rata-rata nilai rata-rata pretest 11,5 dan nilai rata-rata posttest 18 dengan memiliki presentase pretest 57% dan nilai presentase posttest 90% terdapat peningkatan yang signifikan penelitian ini sebesar 33%. Untuk meningkatkan motivasi belajar maka harus memberikan pembelajaran yang bervariasi dengan di dukung oleh media maka tidak akan monoton sehingga pembelajaran menjadi efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M., & Primayanti, I. (2020). Sebesar 5,058 Lebih Besar Dari T. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 1(1), 32–36.
- de Lima, V. C., Castaño, L. A. A., Boas, V. V., & Uchida, M. C. (2020). A training program using an agility ladder for community-dwelling older adults. *Journal of Visualized Experiments*, 2020(157), 2–8. <https://doi.org/10.3791/60468>
- Manalu, W. (Universitas N. J. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1.
- Ng, R. S. K., Cheung, C. W., & Raymond, K. W. S. (2017). Effects of 6-week agility ladder drills during recess intervention on dynamic balance performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 306–311. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.01046>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Pamungkas, G., Sumaryanto, Komarudin, Prasetyo, Y., Sabillah, M. I., & Saryono. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills. *Retos*, 50, 127–133. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99770>
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*. <https://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/PSNPD/article/view/1076/773>
- Surya, T. S., Rahayu, E. T., & ... (2023). Efektifitas Taktikal Games Model Dalam Kurikulum Merdeka Pada Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Speed (Sport ...)*, 6(1), 35–42.
- Yulianti, M., Apriani, L., & Wati, R. (2024). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Survey Servis Bawah Tangan dan Ketiak Siswa pada Bola Voli SMP Negeri 1 Siak Hulu*. 8(1), 14–21.