

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN ATLET
SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN
DI SSB KALASAN**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Ayub Antoh
NIM. 13602241071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan" yang disusun oleh Ayub Antoh, NIM. 13602241071 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

Yogyakarta, 17 Juli 2019
Reviewer



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001



PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN JAUHNYA *LONG PASS* PADA SISWA KU 14 TAHUN SSB KRIDANING KARSO KSATRIO (KKK) KLAJURAN

EFFECT OF LADDER DRILL VARIATION TRAINING ON DRIBBLING AND AGILITY ABILITY OF FOOTBALL ATHLETE AGED 10-12 YEARS OLD IN SSB KALASAN

Oleh : Ayub Antoh, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
Email : ayubantoh@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*The One Group Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kalasan yang berjumlah 65 orang, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun, (4) bersedia mengikuti proses penelitian sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 atlet. Instrumen untuk mengukur kemampuan *dribbling* yaitu tes *dribbling* Bobby Charlton dan kelincahan diukur menggunakan tes *Illinois Agility Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 2,281 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,28%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 12,838 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 6,84%.

Kata kunci: variasi *ladder drill*, kemampuan *dribbling*, kelincahan

Abstract

The research intends at figuring out the the effect of ladder drill variation training on dribbling and agility ability of football athletes in age group 10-12 years iin SSB/football school kalasan. This research used experimental method with "The One Group Pretest Posttest Design" research design. Research population was 65 playes of SSB Kalasan taken by using purposive sampling technique. Criteria for determining these sample included: (1) 75% minimum training attendance (active training during treatment), (2) not sick, (3) aged 10-12 years, (4) wiling to take the research process until finished. Based on these criteria, there were 24 athletes. Research instrument for measuring dribbling ability was by Bobby Charlton's dribbling test and agility test was measured by using linear test of Agility Test. Data analysis used t test with significance level 5%. Research results show that (1) there is significant effect on ladder drill variation training on the dribbling abilities of football athletes in 10-12 years age group in SSB Kalasan, with t calculate $2.281 > t table 2.069$, and significance value $0.032 < 0.05$, and increase percentage 2.28%. (2) There is significant effect on ladder drill variation training on agility of football athletes in 10-12 years age group in the SSB Kalasan, with t calculate $12.838 > t table 2.069$, and significance value $0.000 < 0.05$, and percentage increase 6.84%.

Keywords: ladder drill variations, dribbling ability, agility

PENDAHULUAN

SSB Kalasan merupakan salah satu lembaga pendidikan sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam permainan sepakbola. Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. SSB Kalasan memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya bapak Marjuki selaku pelatih kepala di SSB Kalasan, Patmono, Rama Prama, dan Rahmanto. SSB Kalasan memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 36 pemain, (2) usia 10-12 tahun 37 pemain, (3) usia 13-15 tahun 34 pemain. Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Kalasan sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Kalasan juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20 buah.

Sepakbola merupakan permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Agar bisa bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara teknik dasar bermain sepakbola yang lain. Seperti yang dikatakan Huijgen et al. (2010: 690), bahwa

“the ability to sprint and dribble at high speed is essential for performance in soccer”. *Dribbling* dalam permainan sepakbola sering dilakukan oleh pemain dalam menentukan baik tidaknya permainan tim atau individu pemain itu sendiri.

Pemain yang berbakat juga dapat dilihat dari kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain, seperti yang dikatakan Ali (2011: 171) bahwa *“In particular, the ability to dribble the ball past opposing players into an opponent’s territory is a hallmark of gifted players, and a strong tactical advantage”*. Sukatamsi (2001: 158) menyatakan menggiring bola (*dribbling*) diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Kebanyakan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menggiring bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian luar merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *dribbling*.

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan. Dengan memiliki kemampuan *dribbling* bola yang

baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak-acak pertahanan lawan.

Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Berdasarkan observasi dari beberapa turnamen-turnamen yang diikuti, peneliti mempunyai asumsi bahwa pemain SSB Kalasan kemampuan *dribbling* masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada pemain SSB Kalasan pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) pemain belum terbiasa menekuk lutut, sehingga lututnya tidak berada tegak lurus di atas ujung jari, (3) bagian kaki pemain yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (4) posisi tubuh tidak seimbang saat men-*dribbling*. Pada *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian luar permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) kaki yang digunakan *dribbling* bola tidak diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran dengan kaki tumpu, (2) pemain belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan, (3) pemain tidak melihat bola yang di-*dribbling*.

Pemain sepakbola yang baik, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula. Mengingat pentingnya

kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola.

Kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan salah satunya melalui metode latihan *ladder drill*. *Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kecepatan dan kelincuhan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincuhan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kelincuhan yang dimiliki.

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincuhan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincuhan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincuhan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincuhan kaki dan

sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan sepakbola, salah satunya adalah kelincahan. Scheunemann (2012: 17) menjelaskan bahwa “kelincahan ialah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Akan tetapi dalam sebuah tim, kelincahan dan kecepatan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan apabila suatu tim tidak mempunyai persiapan jangka panjang. Pada saat berlatih, menu latihan kelincahan terlihat sangat jarang dan hanya sedikit diberikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk sebuah tim yang solid. Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Untuk itu perlu latihan tambahan di luar lapangan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan *ladder drills*.

Menggiring bola atau *dribbling* dalam sepakbola juga memiliki tujuan untuk menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan. Kelincahan pemain dalam melakukan menggiring bola sepakbola sangat dipengaruhi dengan latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan maupun kelentukan yang dilakukan oleh pemain. Semakin sering dan bervariasi melakukan latihan dengan beberapa komponen tersebut maka semakin gesit dan lincah pemain dalam melakukan menggiring bola, begitupun dengan kecepatan atau *speed*, semakin sering dan bervariasi

melakukan latihan kecepatan semakin cepat juga kualitas kecepatan *dribbling* pemain sepakbola.

Pemain di SSB Kalasan telah dilatih teknik dasar *dribbling* sepakbola, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar dan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan di dalam melakukan *dribbling* sepakbola. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan *dribbling* sepakbola telah dilatihkan termasuk koordinasi mata-kaki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun dari pihak pemain. Di samping itu juga kesulitan-kesulitan yang dihadapi pemain dalam pelatihan harus dipecahkan sedini mungkin. Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan**”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental. Rancangan pra-eksperimental ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal (Winarno, 2013: 61). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Kalasan yang beralamat di Kantor Desa Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak

16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu.

Target/Subjek Penelitian

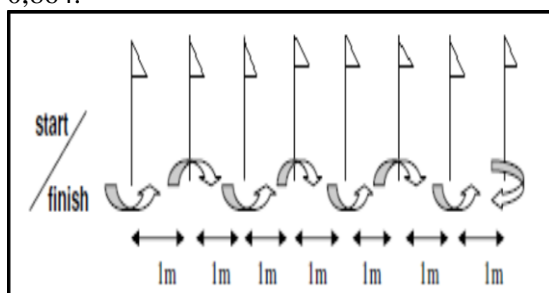
Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Kalasan yang berjumlah 107 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) berusia 10-12 tahun, (4) bersedia mengikuti proses penelitian sampai selesai. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 atlet.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang akan digunakan yaitu tes kelincahan dan power tungkai, sebagai berikut.

a. Tes *Dribbling*

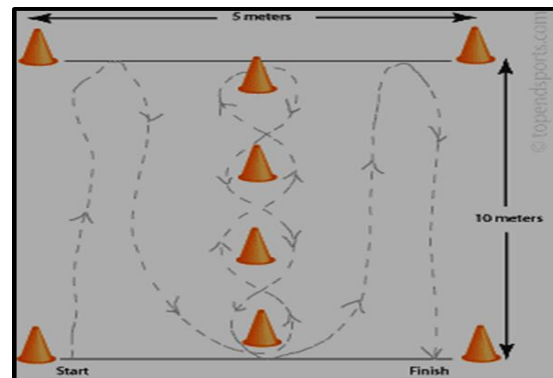
Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton. Hasil penelitian dengan instrumen *dribbling* Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864.



Gambar 1. Instrumen *Dribbling*
(Sumber: Mielke, 2007: 8)

b. Tes Kelincahan

- 1) Tujuan tes: Untuk mengetes kelincahan, dengan validitas sebesar 0,87.
- 2) Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah kun, *Stopwatch*
- 3) Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 kun, 4 kun lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap kun yang di tengah adalah 3.3 meter.



Gambar 2. *Illinois Agility Test*

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.

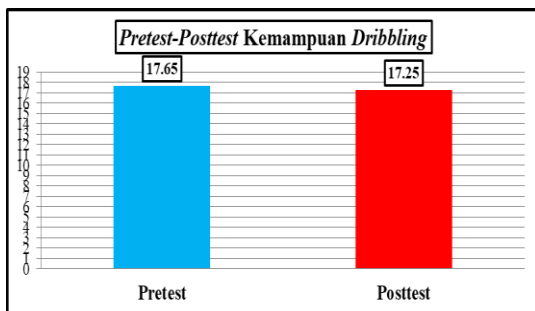
Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling

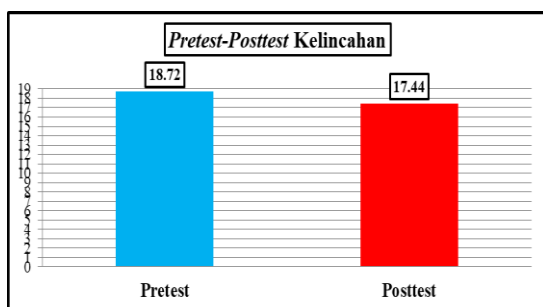
Pretest dan posttest kemampuan dribbling atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi ladder drill dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pretest dan Posttest Power Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan

b. Pretest dan Posttest Kelincahan

Pretest dan posttest kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah diberikan latihan variasi ladder drill dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Pretest dan Posttest Kelincahan Atlet Sepakbola Kelompok Umur 10-12 Tahun di SSB Kalasan

Hasil Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok	P	Keterangan	
Dribbling	Pretest	0,529	Normal
	Posttest	0,674	Normal
Kelincahan	Pretest	0,299	Normal
	Posttest	0,289	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest Dribbling	0,117	Homogen
Pretest-Posttest Kelincahan	0,682	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun

di SSB Kalasan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 3. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kemampuan Dribbling

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
17,649	2,281	2,069	0,032	0,402	2,28%
17,247					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,281 dan t_{table} (df 23) 2,069 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,032. Oleh karena t_{hitung} 2,281 > t_{tabel} 2,069, dan nilai signifikansi 0,032 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, diterima.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelincahan

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
18,724	12,838	2,069	0,000	1,280	6,84%
17,444					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 12,838 dan t_{table} (df 23) 2,069 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung}

t_{hitung} 12,838 > t_{tabel} 2,069, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan”, diterima.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pada atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan setelah mengikuti latihan variasi *ladder drill* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan kenaikan persentase sebesar 2,28%. Hal tersebut dikarenakan pada latihan ini, rintangan yang dilalui sudah disusun secara sistematis dan tetap setiap latihan sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan atau lawan. *Ladder drills* 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. Tangga latihan 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. Latihan ini juga mengajarkan pemain 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. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Sejalan dengan pendapat Sukatamsi (2001: 18), bahwa sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan *dribbling* operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan, sebab dengan itu maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Mengulang suatu gerak keterampilan sangatlah penting. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Dalam penelitian ini menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan, salah satu prinsip yang digunakan adalah prinsip beban berlebih. Prinsip beban berlebih diterapkan pada frekuensi, intensitas dan durasi latihan. Dengan menerapkan prinsip beban berlebih otot mendapatkan pembebanan melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktifitas sehari-hari. Agar prinsip beban berlebih memiliki efek yang positif, maka harus mengikuti prinsip beban tahanan bertambah sebab keduanya mempunyai hubungan yang erat. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, maupun lamanya latihan selama penelitian. Prinsip pelatihan beraturan dimana pelatihan dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru

pada otot-otot yang lebih kecil sebab otot-otot besar lebih mudah pelaksanaannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan kenaikan persentase sebesar 6,84%. Hasil tersebut diperkuat dalam jurnal Adhi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill cross over shuffle* terhadap kecepatan pada atlet usia 11-12 tahun. Ditambahkan hasil penelitian Gede Yuddha Anantawijaya, I Ketut Yoda, & Ni Putu Dewi Sri Wahyuni (2016) bahwa pelatihan *ladder practice* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada siswa Sekolah Bulutangkis POKER Kerobokan Badung tahun 2016. Lebih lanjut dalam jurnal Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, & Fahrial Amiq (2016) menunjukkan bahwa latihan *ladder drills* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi.

Diantara pelatihan yang ada, pelatihan *ladder* adalah salah satu pelatihan yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Nantinya atlet berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki cepat melewati tangga, sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan. Dalam latihan ini memberikan variasi dalam bentuk gerakan latihan agar tidak merasakan kejenuhan. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan dan kelincahan secara tidak langsung juga berpengaruh pada koordinasi gerak secara

seimbang. Hasil penelitian Fantiro & Saputra (2015) menunjukkan hasil bahwa *ladder* membantu 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 atau saat *sprint*.

Scheunemann (2012: 17) menjelaskan bahwa “kelincahan ialah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Nurhasan (2005: 20) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Seorang atlet dituntut memiliki kelincahan untuk menopang peningkatan prestasinya. Dimana kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh, gerakan tubuh keposisi berbeda atau bergerak dengan kecepatan tinggi tanpa hilang kesadaran akan posisi tubuh dan keseimbangannya. ”Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dilakukan” (Nala, 2011: 74). Kelincahan adalah salah satu komponen biomotorik yang dominan dalam beberapa cabang olahraga baik yang bersifat individu maupun beregu.

Dalam kelincahan didukung oleh unsur-unsur biomotorik yang lain, seperti kecepatan, kelentukan, koordinasi dan reaksi gerak yang baik. Kelincahan sangat ditentukan oleh kecepatan reaksi, kemampuan tubuh untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan tubuh secara tiba-tiba. Kelincahan banyak diperlukan dalam cabang olahraga permainan. Kelincahan berkaitan dengan

gerakan tubuh yang berubah dengan cepat tanpa harus kehilangan akan kesadaran dan keseimbangan akan posisi tubuhnya. Seorang atlet yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengkondisikan tubuhnya untuk melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinasi dan efektif.

Dengan melihat jalanya pelatihan *ladder practice* yang menggunakan prinsip-prinsip dasar latihan seperti beban berlebih sehingga terjadi peningkatan respon dan adaptasi organ tubuh terhadap pembebanan latihan yang diberikan. Dengan penurunan beban latihan pada salah satu sesi latihan, kesempatan dari organ-organ tubuh untuk melakukan istirahat (*recovery*). Pada saat *recovery*, sel-sel di dalam tubuh akan memanfaatkan istirahat tersebut untuk melakukan proses regenerasi sebagai persiapan menerima beban yang lebih berat. Prinsip pelatihan beraturan dimana pelatihan dimulai dari kelompok otot yang besar kemudian baru pada otot-otot yang lebih kecil sebab otot-otot besar lebih mudah pelaksanaannya.

Pelatihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Pelatihan merupakan salah satu kunci sukses dalam mencapai prestasi sehingga harus dilakukan sebaik-baiknya. Menurut Bompa (dalam Nala, 2011: 1), “pelatihan merupakan suatu aktivitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fisiologis dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga”. Pelatihan merupakan suatu proses sistematis dari pengulangan, suatu kinerja progresif yang

juga menyangkut proses belajar serta memiliki tujuan untuk memperbaiki sistem dan fungsi dari organ tubuh agar penampilan atlet mencapai optimal. Secara fisiologis, pelatihan fisik merupakan suatu proses pembentukan refleks bersyarat, proses belajar bergerak serta proses menghafal gerakan. Dengan demikian, pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal.

Simpulan dan Saran

Simpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 2,281 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 2,28%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 10-12 tahun di SSB Kalasan, dengan $t_{hitung} 12,838 > t_{tabel} 2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 6,84%.

Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
3. Bagi para 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. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 02 No. 7, Hal (182-192).
- Ali A (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 170-183.
- Fantiro, F.A & Saputra. (2015). "Pengaruh latihan ladder speed run dan shuttle run terhadap kecepatan dan kelincahan". *Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I*, Volume 17, Nomor 3 (hlm.290--308).
- Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, & Fahrial Amiq. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1.

- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28 (7): pp.689–698.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nurhasan. (2005). *Tes dan pengukuran*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Reynolds, T. (2011). The Ultimate Agility Ladder Guide. Diakses pada tanggal 11 Desember 2018, dari <http://footballgc.com>.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.