



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA SSB Satria Muda Kota MALANG

Muhammad Afifuddin Fa'izin¹, Imam Hariadi^{1✉}, Kurniati Rahayuni¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

Model latihan, *ladder drill*,
kelincahan, sepak bola

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang. Dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development* dengan model prosedural. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemain SSB Satria Muda Kota Malang usia 14-16 tahun. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup terbuka. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini telah melalui validasi dari beberapa ahli. Hasil rekapitulasi dari ahli kepelatihan sepak bola mendapatkan nilai dengan jumlah persentase 90%, ahli media memperoleh nilai 100%, dan ahli sepak bola dengan nilai 91,25%, sedangkan pada uji coba kelompok kecil sebanyak 5 pemain diperoleh nilai dengan jumlah 93% dan pada uji coba kelompok besar sebanyak 20 pemain diperoleh nilai dengan jumlah 95%. Berdasarkan hasil validasi ahli dan uji kelompok menyatakan jika produk pengembangan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang yang dikemas dalam bentuk modul ini sangat valid dan layak digunakan pada SSB Satria Muda Kota Malang.

Abstract

This study aims to develop a ladder drill training model to improve agility at SSB Satria Muda Malang City. In this study using research and development methods with a procedural model. The subjects used in this study were SSB Satria Muda players, Malang City aged 14-16 years. The data collection instrument used an open closed questionnaire. The analytical technique used is qualitative and quantitative analysis techniques. This research has been through validation from several experts. The recapitulation results from soccer coaching experts get a score with a percentage of 90%, media experts get a score of 100%, and soccer experts get a score of 91.25%, while in a small group trial of 5 players the score is 93% and large group trial of 20 players obtained a score of 95%. Based on the results of expert validation and group testing, it was stated that the product of developing a ladder drill training model to improve agility at SSB Satria Muda Malang City which was packaged in the form of this module was very valid and suitable for use in SSB Satria Muda Malang City.

© 2022 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : imam.hariadi.fik@um.ac.id

PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas atau kegiatan yang penting pada kehidupan manusia dan merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari baik sebagai rekreasi, tontonan, mengisi waktu luang, dan mata pencaharian. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya manusia atau kalangan dari usia dini sampai dewasa yang menyukai aktivitas olahraga, olahraga yang sangat populer saat ini ialah sepak bola.

Olahraga sepak bola yaitu suatu cabang olahraga yang dimainkan secara tim oleh sebelas orang. Menurut Haris (2020) menjelaskan bahwa permainan sepak bola dimainkan oleh sebelas pemain setiap tim dengan posisinya masing-masing, seperti pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*), pemain penyerang (*forward*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Permainan sepak bola dimainkan selama 2x45 menit. Selama permainan berlangsung, pemain diharuskan untuk selalu aktif dalam bergerak. Bukan hanya bergerak saja, namun pemain diharuskan melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari dengan melakukan gerakan menggiring bola, berlari sambil berbelok dan mengubah arah dengan cepat, serta berlari kemudian berhenti secara tiba-tiba. Kemampuan fisik mengubah arah secara tiba-tiba disebut dengan kelincahan.

Mukholid (2007) menyatakan kelincahan merupakan kemampuan gerak seseorang dalam mengubah gerakan dengan cepat dan akurat, serta tidak kehilangan kesadaran dan selalu seimbang (*balance*) akan posisinya. Untuk menjadi pemain sepak bola yang handal dan profesional diharuskan mempunyai komponen kondisi fisik kelincahan yang bagus dalam bergerak (Rahardian et al., 2019).

Pada permainan sepak bola terdapat beberapa karakteristik yang berbeda dengan olahraga-olahraga lain, seperti pada gerakan-gerakan kaki yang harus lincah maupun dinamis (Fatchurahman et al., 2019). Terdapat komponen kondisi fisik yang perlu diperhatikan oleh pemain guna menunjang performa selama permainan, diantaranya yaitu: (1) daya tahan (*endurance*), (2) kecepatan (*speed*), (3) kelincahan (*agility*), dan (4) kekuatan (*strength*) (Fatchurahman et al., 2019). Dalam permainan sepak bola, kelincahan adalah suatu komponen fisik yang diperlukan pada saat bermain, karena diharapkan pemain bisa mempertahankan posisi tanpa kehilangan bola dan keseimbangan, serta mampu menghindari diri dari lawan yang menghadangnya (Isnani et al., 2020). Orang yang memiliki kelincahan yang tinggi dapat bermain sepak bola secara baik, karena pemain tersebut dapat bergerak secara cepat ke segala arah (Jeklin, 2016; Synthiawati et al., 2018). Pada saat pemain melakukan serangan maupun bertahan, pemain dituntut untuk melakukan gerakan maksimal, seperti mampu menguasai bola dan melewati lawan dengan mudah tanpa kehilangan bola. Oleh sebab itu, komponen fisik yang harus dikuasai dan dimiliki oleh pemain sepak bola yaitu kelincahan.

Untuk memiliki suatu kelincahan yang bagus dalam bermain sepak bola tentunya harus dilakukan dengan latihan yang terprogram. Kelincahan seorang pemain sepak bola dapat meningkat dengan cara melakukan latihan yang teratur, serta dengan menggunakan program latihan yang sistematis (Wahyudi, 2021). Selain latihan yang teratur, pelatih harus memperhatikan variasi atau bentuk latihan yang diterapkan. Dengan menerapkan variasi latihan yang terstruktur, terencana, serta bervariasi ini bisa mencegah rasa bosan yang dialami oleh pemain selama latihan. Model latihan adalah suatu bentuk gerakan yang dikembangkan dari bentuk aslinya. Penggunaan suatu model ialah tiruan gerak seseorang pada saat tertentu (Roziandy dan Budiwanto, 2018). Oleh sebab itu, model latihan sangat penting dan sangat mendukung dalam proses latihan di lapangan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti melakukan observasi pengamatan dan pemberian angket pada 20 orang pemain SSB Satria Muda pada tanggal 2 November 2021 di lapangan SSB Satria Muda Kota Malang dan mendapatkan hasil 90% atlet SSB Satria Muda menyatakan membutuhkan variasi latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan, serta masih kurangnya model latihan kelincahan yang diterapkan pada SSB Satria Muda Kota Malang sehingga berdampak pada motivasi dan atlet merasa bosan selama latihan, serta berdampak pada kesulitan atlet untuk melakukan latihan kelincahan menggunakan *ladder drill*. SSB Satria Muda merupakan wadah untuk membina anak-anak yang ingin mencapai prestasi melalui permainan sepak bola. Kategori siswa SSB Satria Muda terbagi menjadi 3 kelompok yang disesuaikan dengan tahun kelahiran yaitu kelompok A kelahiran 2011-2013, kelompok B 2009-2011, dan kelompok C 2005-2008. Dalam penelitian ini menggunakan subjek pemain SSB Satria Muda Kota Malang yang berusia 14-16 tahun.

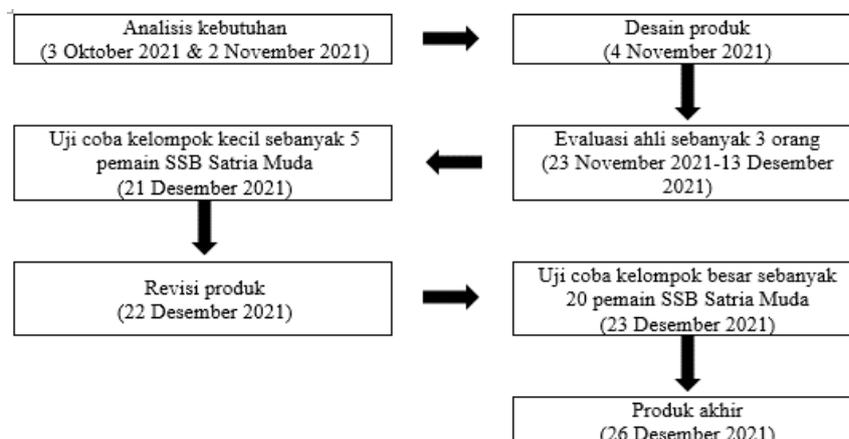
Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih pada tanggal 3 Oktober 2021 di lapangan SSB Satria Muda Kota Malang. Beliau mengatakan bahwa pada bagian kelincahan pemain usia 14-16 tahun masih belum baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes kondisi fisik pada aspek kecepatan, kelincahan, dan daya tahan yang pernah dilakukan di lapangan SSB Satria Muda, tes kelincahan dilaksanakan dengan menggunakan metode *illinois test* yang melibatkan 20 pemain dan memperoleh hasil persentase tertinggi sejumlah 40% dengan kategori kurang diraih oleh 8 dari 20 pemain yang mengikuti tes. Sehingga tidak jarang banyak pemain yang masih kesulitan pada saat melakukan gerakan-gerakan untuk melewati lawan, kemudian pemain tidak dapat menguasai bola dengan baik, pemain masih kesulitan dalam merubah arah gerakan, dan sulit juga berakselerasi pada saat berhadapan satu lawan satu. Selain itu, pelatih sudah memberikan latihan kondisi fisik aspek kelincahan pada pemain, namun yang terjadi di lapangan pemain kurang memiliki rasa semangat dalam mengikuti latihan. Latihan kelincahan yang sudah diberikan oleh pelatih hanya menggunakan metode *cone drill* dan *shuttle run*. Oleh sebab itu, dibutuhkan adanya beberapa model latihan yang bervariasi untuk menghindari rasa bosan yang dialami oleh pemain, dan pemain menjadi lebih senang dan nyaman dalam latihan.

Sebelum peneliti melakukan penelitian dan memutuskan membuat model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan, sudah ada beberapa penelitian serupa yang menghasilkan model latihan *ladder drill* sepak bola, antara lain penelitian dari Setiyawan (2017) diperoleh data uji coba tahap I yaitu dengan nilai 90,3% dan hasil pada uji coba tahap II yaitu 87%. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Kejaora et al., (2019) diperoleh hasil dengan tingkat kelayakan variasi latihan *ladder drill* untuk pemain sepak bola yaitu 96%. Dari hasil penelitian tersebut, peneliti ingin lebih mengembangkan model latihan *ladder drill* yang lebih bervariasi serta lebih mudah dengan media yang lebih mudah untuk dibaca dan dipahami oleh atlet maupun pelatih. Peneliti mengembangkan model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola berbasis modul dengan 10 model latihan dengan penjelasan dan cara melakukan model latihan *ladder drill* yang ada di dalam modul tersebut.

Hasil rekapitulasi data uji coba kelompok kecil (tahap I) terkait produk menghasilkan data sebesar 93%, sedangkan hasil yang didapat dari uji coba kelompok besar (tahap II) memperoleh data sebesar 95%. Hasil dari validasi ahli kepelatihan sepak bola mencapai 90%, hasil dari ahli media mencapai 100%, dan hasil dari ahli sepak bola mencapai 91,25%.

METODE

Metode yang digunakan untuk menghasilkan produk yang diharapkan ialah metode pengembangan *research & development (R&D)* yang diadopsi dari (Sugiyono, 2016), namun peneliti hanya menggunakan model sampai pada langkah 7 seperti yang dijelaskan pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Penelitian dan Pengembangan
(Sumber: Sugiyono, 2016)

Proses pengumpulan data awal dilakukan dengan cara memberikan kuesioner atau angket sebagai bahan analisis kebutuhan pada pemain SSB Satria Muda Kota Malang. Penyebaran kuesioner bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji keadaan di lapangan, serta peneliti melakukan wawancara kepada pelatih untuk mengumpulkan beberapa informasi yang digunakan untuk memperkuat data penelitian. Langkah kedua yaitu desain produk, pada tahapan ini merupakan tahapan untuk merancang dan merencanakan pengembangan model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang. Untuk tahap pertama pada desain produk peneliti merancang model latihan yang akan digunakan. Ketika rancangan model latihan sudah selesai, peneliti merancang produk modul, dan kemudian melakukan langkah selanjutnya yaitu uji validasi.

Uji validasi dalam penelitian dan pengembangan ini melibatkan 3 ahli yang berkompeten dalam bidangnya, diantaranya yaitu 1 ahli kepelatihan sepak bola, 1 ahli media, dan 1 ahli sepak bola. Masing-masing ahli diharapkan dapat memberikan masukan berupa kritik maupun saran mengenai kekurangan dan kelemahan yang terdapat dalam produk yang dikembangkan oleh peneliti. Sehingga masukan dari beberapa ahli dapat dijadikan acuan atau pedoman dalam memperbaiki produk ini, supaya nantinya produk modul yang berisi tentang model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan ini layak untuk digunakan. Kemudian langkah selanjutnya yang dilakukan yakni uji coba produk dalam kelompok kecil.

Pada tahap uji coba produk ini digunakan untuk mengetahui keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang telah dikembangkan oleh peneliti. Pada uji coba kelompok kecil ini melibatkan 5 pemain SSB Satria Muda Kota Malang yang berusia 14-16 tahun. Dalam prosesnya, peneliti memberikan kuesioner atau angket kepada 5 pemain dan angket tersebut berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh pemain. Kemudian langkah selanjutnya yaitu revisi produk untuk memperbaiki produk.

Pada tahap revisi produk, peneliti memperbaiki produk modul yang cocok dan sesuai berdasarkan hasil kuesioner yang sudah diberikan kepada pemain saat uji coba kelompok kecil. kemudian dilanjutkan dengan uji coba kelompok besar.

Uji coba produk dalam kelompok besar ini melibatkan 20 pemain SSB Satria Muda Kota Malang yang berusia 14-16 tahun. Pada tahap ini, peneliti memberikan angket atau kuesioner yang harus dijawab oleh pemain yang digunakan untuk bahan memperbaiki produk yang dikembangkan. Kemudian dilanjutkan tahapan analisis data untuk memperoleh nilai persentase kelayakan produk, yang diakhiri dengan tahapan produk akhir.

Data yang diperoleh dalam penelitian dan pengembangan ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil wawancara dan penilaian para ahli, sedangkan teknik analisis kuantitatif digunakan untuk memaparkan hasil penyebaran angket yang berupa persentase, dimana angket telah disebarkan pada saat analisis kebutuhan, evaluasi ahli kepelatihan, evaluasi ahli media, evaluasi ahli sepak bola, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

Cara yang digunakan untuk memperoleh data per-subjek uji coba menurut Akbar (2011) yakni:

$$V = \frac{TSEV}{S - Max} \times 100\%$$

Keterangan:

| | |
|-------|-------------------------------------------------|
| V | : Validasi |
| TSEV | : Total Skor dalam aspek penelitian oleh subjek |
| S-Max | : skor maksimal yang diharapkan |
| 100 % | : Konstanta |

Untuk memudahkan peneliti mengambil kesimpulan terhadap analisis persentase kemenarikan, keefektifan, dan kelayakan produk, maka ditetapkan kriteria kualitas produk berdasarkan (Arikunto, 2010), sebagai berikut:

Tabel 1. Penggolongan Kriteria Kualitas Produk

| kategori | Persentase | Keterangan | Makna |
|----------|------------|---------------|-------------------------|
| A | 81%-100% | Sangat baik | Digunakan |
| B | 61%-80% | Baik | Digunakan |
| C | 41%-60% | Cukup | Digunakan dengan revisi |
| D | 21%-40% | Kurang | Tidak digunakan |
| E | <21% | Kurang sekali | Tidak digunakan |

Sumber: (Arikunto, 2010)

HASIL

Data hasil penelitian diperoleh melalui angket yang telah diberikan pada saat analisis kebutuhan, uji validasi ahli, uji kelompok kecil, dan uji kelompok besar. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Penyajian Data Analisis Kebutuhan SSB Satria Muda

Peneliti menggunakan angket yang telah diberikan pada peserta latihan di lapangan SSB Satria Muda Kota Malang guna mengumpulkan informasi. Data analisis kebutuhan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Analisis Kebutuhan SSB Satria Muda Kota Malang

| No | Pertanyaan | Persentase Jawaban (%) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1 | Apakah anda sebelumnya sudah pernah melakukan latihan <i>ladder drill</i> ? | a. 70% b. 30% |
| 2 | Apakah anda pernah merasa jenuh saat melakukan latihan <i>ladder drill</i> ? | a. 55% b. 45% |
| 3 | Apakah anda pernah mengalami kesulitan saat melakukan latihan <i>ladder drill</i> ? | a. 55% b. 45% |
| 4 | Apakah anda mengetahui model latihan <i>ladder drill</i> untuk meningkatkan kelincahan anda ? | a. 70% b. 30% |
| 5 | Apakah anda membutuhkan model-model latihan <i>ladder drill</i> yang bervariasi untuk meningkatkan kelincahan dan tidak membuat anda bosan? | a. 90% b. 10% |
| 6 | Menurut anda, apakah latihan <i>ladder drill</i> yang diberikan pelatih sudah bervariasi? | a. 55% b. 45% |
| 7 | Apakah di SSB Satria Muda Kota Malang diperlukan media untuk membantu dalam memandu latihan <i>ladder drill</i> ? | a. 80% b. 20% |
| 8 | Mengingat dari kemampuan peneliti dan keterbatasan waktu, peneliti hendak membuat media berupa modul panduan yang sesuai untuk membantu memandu latihan <i>ladder drill</i> anda, apakah anda setuju? | a. 100% b. 0% |

Bersumber dari hasil pengamatan dan pemberian angket pada 20 pemain SSB Satria Muda Kota Malang pada tanggal 2 November 2021, menunjukkan bahwa 90% pemain SSB Satria Muda Kota Malang sangat membutuhkan model-model latihan *ladder drill* yang lebih bervariasi guna meningkatkan kelincahan, secara spesifik 55% pemain mengalami kesulitan saat melakukan latihan *ladder drill*, 55% pemain mengalami rasa jenuh selama latihan, dan 100% pemain menyatakan setuju untuk dibuatkan modul yang berisi latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan sebagai panduan melakukan latihan, Serta pelatih SSB Satria Muda Kota Malang mengatakan bahwa pada bagian kelincahan pemain SSB Satria Muda usia 14-16 tahun masih belum baik. Sehingga masih ada pemain yang kesulitan pada saat melewati lawan, tidak jarang juga para pemain mudah kehilangan bola, dan kesulitan untuk merubah arah gerakan, serta sulit juga berakselerasi pada saat berhadapan satu lawan satu. Berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang pernah dilakukan di lapangan SSB Satria Muda menggunakan metode illinois agility test, diperoleh hasil sebanyak 3 pemain dengan persentase 15% masuk dalam kategori baik dengan catatan waktu 11,90 sampai 12,20 detik, 5 pemain dengan persentase 25% masuk dalam kategori cukup dengan catatan waktu 12,21 sampai 12,35 detik, 8 pemain dengan persentase 40% masuk dalam kategori kurang dengan catatan waktu 12,36 sampai 12,50 detik, dan 4 pemain dengan persentase 20% masuk dalam kategori sangat kurang dengan

catatan waktu lebih dari 12,50 detik. Selain itu, pelatih sudah memberikan beberapa latihan kelincahan untuk para pemain. Latihan kelincahan yang diberikan oleh pelatih hanya terbatas cone drill dan shuttle run. Tentunya hal ini menyebabkan pemain kurang bersemangat dalam mengikuti sesi latihan.

Spesifikasi Produk Yang Dikembangkan

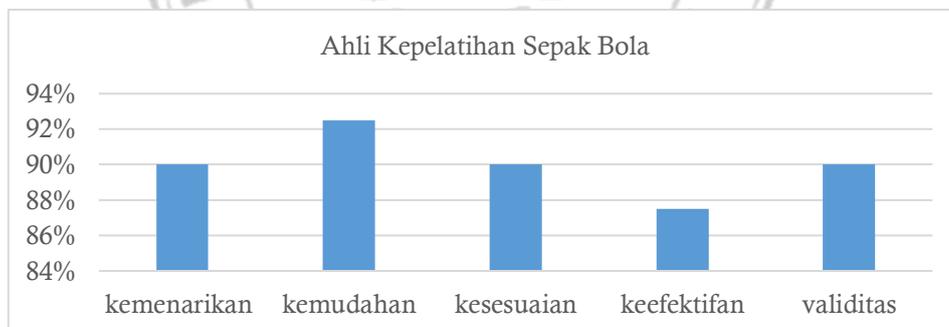
Model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan ini dikemas dalam bentuk modul. Dimana susunan dari modul tersebut yaitu sampul depan, kata pengantar, BAB I kajian teori yang membahas tentang (1) hakikat permainan sepak bola, (2) teknik dasar bermain sepak bola, (3) kelincahan, (4) ladder drill, BAB II yang berisi 10 model latihan dengan beberapa penjelasan seperti (1) training area, (2) organisasi atau cara pelaksanaan, (3) variasi latihan, (4) coaching point, (5) keterangan simbol. Kemudian pada BAB III yang berisi kesimpulan terhadap produk modul yang telah dibuat dan berisi saran untuk pengembangan produk lebih lanjut. Dan pada bagian terakhir yaitu daftar rujukan. Kelebihan produk modul ini yaitu modul ini dikemas dengan sederhana namun mudah digunakan untuk panduan pelatih, untuk meningkatkan kelincahan dengan menyesuaikan kemampuan pemainnya. Di dalam modul ini terdapat 10 model latihan ladder drill yang sudah dikembangkan dengan menggunakan beberapa peralatan seperti cone, dan dapat dimodifikasi secara fleksibel sesuai keinginan pelatih.

Penyajian Data Uji Ahli Kepelatihan Sepak Bola

Produk modul yang telah dikembangkan ini telah dinilai dan dievaluasi oleh ahli kepelatihan sepak bola yang berkompeten pada bidang sepak bola dengan memiliki license kepelatihan tingkat nasional. Berikut data hasil uji ahli kepelatihan sepak bola dan saran untuk perbaikan.

Tabel 3. Data Hasil Kuesioner Ahli Kepelatihan Sepak Bola

| No | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | % | Rata-rata % |
|----|--------------|------|---------------|-------|-------------|
| 1 | Kemenarikan | 36 | 40 | 90% | 90% |
| 2 | Kemudahan | 37 | 40 | 92,5% | |
| 3 | Kesesuaian | 36 | 40 | 90% | |
| 4 | Keefektifan | 35 | 40 | 87,5 | |



Gambar 2. Diagram Hasil Validasi Ahli Kepelatihan Sepak Bola

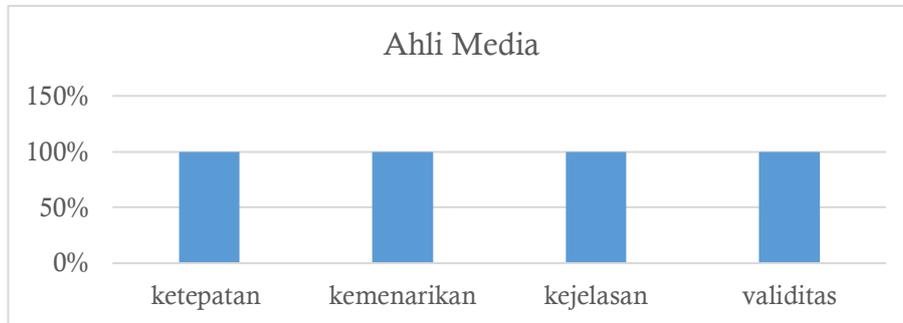
Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 3 melalui instrumen yang sudah diberikan kepada ahli kepelatihan sepak bola (90%) menyatakan sangat setuju pada model latihan yang telah dikembangkan oleh peneliti dan bisa diuji cobakan. Saran dan masukan dari ahli kepelatihan sepak bola yaitu untuk mengubah model latihan 5 menjadi lebih sederhana setelah melakukan gerakan pada ladder drill karena kurang maksimal jika pemain diharuskan melakukan gerakan yang rumit.

Penyajian Data Uji Ahli Media

Produk modul ini telah dinilai dan dievaluasi oleh ahli media melalui angket yang telah diberikan oleh peneliti. Berikut ini disajikan data hasil uji ahli media dan dilengkapi dengan saran untuk perbaikan produk.

Tabel 4. Data Uji Ahli Media

| No | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | % | Rata-rata % |
|----|--------------|------|---------------|------|-------------|
| 1 | Ketepatan | 24 | 24 | 100% | 100% |
| 2 | Kemenarikan | 24 | 24 | 100% | |
| 3 | Kejelasan | 24 | 24 | 100% | |



Gambar 3. Diagram Hasil Uji Ahli Media

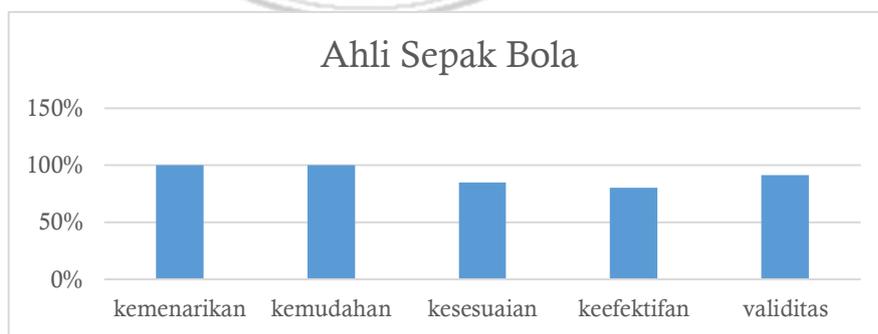
Bersumber pada data hasil evaluasi, diperoleh kesimpulan bahwa (100%) produk dinyatakan valid dan layak dengan kategori sangat baik. Bersumber dari data tersebut bahwa model latihan ini dapat diuji cobakan kepada pemain SSB Satria Muda Kota Malang. Saran dan masukan dari ahli media guna perbaikan yaitu penggunaan gambar di *cover* sebaiknya menggunakan gambar sendiri atau hasil foto sendiri, bukan mengambil dari sumber lain, logo UM pada *cover* harus berbentuk lingkaran sesuai aslinya. Gambar bola pada bagian *footer* harus berbentuk lingkaran juga, Penggunaan istilah asing harus dicetak miring dan sebaiknya menggunakan *font* selain *Times New Roman*

Penyajian Data Ahli Sepak Bola

Produk modul yang dikembangkan ini telah dinilai dan dievaluasi oleh ahli sepak bola yang berprofesi sebagai dosen pengampu mata kuliah sepak bola. Berikut ini disajikan data hasil uji ahli sepak bola yang dilengkapi dengan saran untuk perbaikan.

Tabel 5. Data Hasil Kuesioner Ahli Sepak Bola

| No | Sub variabel | Skor | Skor maksimal | % | Rata-rata |
|----|--------------|------|---------------|------|-----------|
| 1 | Kemenarikan | 40 | 40 | 100% | 91,25% |
| 2 | Kemudahan | 40 | 40 | 100% | |
| 3 | Kesesuaian | 34 | 40 | 85% | |
| 4 | Keefektifan | 32 | 40 | 80% | |



Gambar 4. Diagram Hasil Validasi Ahli Sepak Bola

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 5 diperoleh kesimpulan bahwa (91,25%) produk dinyatakan valid dan masuk dalam kategori sangat baik. Sehingga produk model latihan yang telah dibuat oleh peneliti ini dapat diuji cobakan pada pemain SSB Satria Muda Kota Malang. Saran dan masukan dari ahli sepak bola yaitu diberikan simbol pemain pada posisi awal atau posisi start, kemudian diberikan

tanda berupa arah panah kembali pada posisi awal setelah melakukan semua gerakan. Dan ditambahkan kolom variasi latihan yang dapat dikembangkan pada modul.

Penyajian Data Uji Coba Kelompok Kecil SSB Satria Muda

Pada tahap ini dilakukan kepada pemain SSB Satria Muda Kota Malang dengan jumlah 5 (lima) pemain yang berusia 14-16 tahun. Aspek yang dinilai terkait produk ini yaitu: (1) kemudahan, (2) kemenarikan, (3) kebermanfaatan, (4) keefektifan.

Tabel 6. Data Uji Coba Kelompok Kecil SSB Satria Muda Kota Malang

| NO | MODEL LATIHAN | KOMPONEN | | | |
|----|---------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| | | KEMUDAHAN | KEMENARIKAN | KEMANFAATAN | KEEFEKTIFAN |
| 1 | One leg jump and boomerang agility | 17 | 19 | 17 | 19 |
| 2 | High knee and r-run agility | 19 | 19 | 20 | 19 |
| 3 | Star shape agility | 20 | 20 | 19 | 20 |
| 4 | Jump two feet and plus shape agility | 18 | 20 | 18 | 18 |
| 5 | Lateral high knee and H-run agility | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 6 | Sideways scissor movement | 17 | 19 | 19 | 18 |
| 7 | Slalom jump with M-run cones | 19 | 17 | 18 | 17 |
| 8 | Diagonal fast jump with cone agility | 18 | 19 | 19 | 19 |
| 9 | Icky shuffle with Snake run agility | 20 | 20 | 17 | 17 |
| 10 | Forward jump diagonal and zig-zag run | 19 | 19 | 18 | 19 |
| | SKOR | 187 | 190 | 183 | 184 |
| | SKOR MAKSIMAL | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | PERSENTASE | 93,5 | 95 | 91,5 | 92 |
| | RATA-RATA | | | 93% | |

Bersumber dari data rekapitulasi diatas memperoleh rata-rata sebesar 93%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemain SSB Satria Muda Kota Malang menyatakan produk variasi model latihan ladder drill dapat meningkatkan kelincahan mudah dipahami, menarik, serta efektif untuk latihan. Sehingga variasi model latihan ladder drill dapat meningkatkan kelincahan yang terdapat di dalam modul ini bisa digunakan sebagai media pengembangan latihan.

Penyajian data uji coba kelompok besar SSB Satria Muda

Uji coba kelompok besar dilakukan dengan subjek pemain SSB Satria Muda Kota Malang dengan jumlah 20 pemain yang berusia 14-16 tahun. Aspek yang dinilai terkait produk ini yaitu: (1) kemudahan, (2) kemenarikan, (3) kebermanfaatan, (4) keefektifan. Hasil rekapitulasi data disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 7. Data Uji Coba Kelompok Besar SSB Satria Muda Kota Malang

| NO | MODEL LATIHAN | KOMPONEN | | | |
|----|---------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| | | KEMUDAHAN | KEMENARIKAN | KEMANFAATAN | KEEFEKTIFAN |
| 1 | One leg jump and boomerang agility | 75 | 74 | 78 | 76 |
| 2 | High knee and r-run agility | 76 | 75 | 77 | 78 |
| 3 | Star shape agility | 76 | 78 | 77 | 77 |
| 4 | Jump two feet and plus shape agility | 75 | 75 | 76 | 77 |
| 5 | Lateral high knee and H-run agility | 76 | 73 | 77 | 73 |
| 6 | Sideways scissor movement | 76 | 74 | 76 | 75 |
| 7 | Slalom jump with M-run cones | 77 | 77 | 76 | 79 |
| 8 | Diagonal fast jump with cone agility | 74 | 78 | 77 | 77 |
| 9 | Icky shuffle with Snake run agility | 76 | 78 | 75 | 77 |
| 10 | Forward jump diagonal and zig-zag run | 76 | 75 | 74 | 77 |
| | SKOR | 757 | 757 | 763 | 766 |
| | SKOR MAKSIMAL | 800 | 800 | 800 | 800 |
| | PERSENTASE | 94,6 | 94,6 | 95,3 | 95,7 |
| | RATA-RATA | | | 95% | |

Bersumber dari hasil rekapitulasi pada tabel diatas menunjukkan nilai rata-rata sebesar 95% . sehingga bisa disimpulkan bahwa pemain SSB Satria Muda Kota Malang menyatakan produk variasi model latihan ladder drill dapat meningkatkan kelincahan mudah dipahami, menarik, serta efektif untuk latihan.

PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan ladder drill dapat meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang ini dikemas dalam bentuk modul yang berisi beberapa materi dan bentuk latihan pengembangan berupa gambar, serta terdapat variasi-variasi latihan yang dapat diterapkan dalam proses latihan beserta urutan-urutan pelaksanaannya. Penggunaan media dalam proses latihan sangat membantu guna meningkatkan kemampuan dan pengetahuan atlet. Dalam penyusunan media, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu media harus dirancang sederhana supaya mudah dipahami, media harus dirancang dan disesuaikan dengan keadaan di lapangan, media harus dirancang sebaik mungkin supaya tidak membingungkan atlet dalam membacanya, serta media dapat dirancang menggunakan bentuk, atau warna yang menarik (Supriyono, 2018). Media berupa modul harus dibuat semenarik mungkin supaya menarik minat baca atlet atau siswa, serta penyajian materi harus dibuat sangat sederhana dan mudah untuk dipahami siswa maupun atlet (Fitriady et al., 2020).

Pemain SSB Satria Muda Kota Malang usia 14-16 tahun masih memiliki kondisi fisik yang kurang baik, terutama pada bagian kelincahan. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil tes kondisi fisik terutama pada aspek kelincahan, serta pemain masih kesulitan pada saat melewati lawan, tidak jarang juga para pemain mudah kehilangan bola, dan kesulitan untuk merubah arah gerakan, serta sulit juga berakselerasi pada saat berhadapan satu lawan satu. Dalam permainan sepak bola, kelincahan adalah suatu komponen fisik yang penting karena yang dibutuhkan pada saat bermain yaitu bagaimana pemain mampu mempertahankan posisi tanpa kehilangan bola dan keseimbangan, serta mampu menghindari diri dari lawan yang menghadangnya (Isnain et al., 2020). Pemain yang

memiliki kelincahan yang baik, maka pemain mampu lebih aktif bergerak ke segala arah selama permainan (Jeklin, 2016; Synthiawati et al., 2018).

Dalam olahraga sepak bola, sangat dibutuhkan aspek kelincahan untuk melaksanakan suatu gerakan dan dapat merubah arah gerakan, menghindari serangan lawan pada saat melaksanakan dribbling, serta dapat digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan pada saat menyerang (Novra et al., 2021). Adapun faktor-faktor yang menentukan kelincahan diantaranya (1) kecepatan reaksi dan gerakan, (2) kemampuan beradaptasi dan antisipasi, (3) kemampuan mengatur keseimbangan, (4) kelenturan persendian, (5) kemampuan pada saat melakukan koordinasi, (6) kemampuan mengatur gerakan, (7) kemampuan untuk berorientasi terhadap masalah yang dihadapi (Budiwanto, 2012).

Bersumber dari hasil validasi para ahli bahwa model latihan yang dikembangkan harus memiliki beberapa aspek, diantaranya adalah (1) menarik, (2) jelas, dan (3) mudah dipahami. Hal tersebut bertujuan supaya latihan dapat berjalan dengan baik. Model latihan harus cocok digunakan oleh siswa, guru, atau pelatih supaya lebih aktif dan efektif dalam mengikuti latihan. Serta diharapkan siswa lebih mudah dan lebih optimal dalam melakukan latihan (Hariyanti et al., 2016).

Model latihan ladder drill terbukti dapat diterapkan dalam latihan meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola. Bersumber dari penelitian yang pernah dilaksanakan oleh Setiyawan, (2017) yang memperoleh data hasil uji kelompok kecil dengan persentase 90,3% dan hasil dari uji kelompok besar dengan persentase 87%. Penelitian yang serupa juga pernah dilakukan oleh Kejaora et al., (2019) diperoleh hasil dengan tingkat kelayakan variasi latihan ladder drill untuk pemain sepak bola yaitu 96%. Latihan ladder drill dapat berpengaruh dalam meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola (Hadi et al., 2016; Sholeh dan Supriyadi, 2015). Dari peneliti sendiri menghasilkan data evaluasi ahli kepelatihan sepak bola dengan persentase 90%, pada evaluasi ahli media menghasilkan persentase 100%, pada evaluasi ahli sepak bola sebesar 91,25%, dan hasil yang diperoleh pada uji kelompok kecil yaitu 93%, sedangkan pada uji kelompok besar memperoleh persentase 95%. Maka bisa diartikan variasi model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan yang terdapat di dalam modul ini dapat digunakan sebagai pengembangan latihan.

Penelitian selanjutnya yang pernah dilakukan oleh Arham, (2018) di SSB Putra Arema menunjukkan bahwa kelincahan merupakan komponen penting dalam olahraga sepak bola yang harus diberikan kepada anak selama latihan untuk menunjang bakat dan prestasi yang baik bagi anak, serta pada uji coba kelompok kecil memperoleh hasil 82% dan pada uji coba kelompok besar 83%. Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Irfan, (2015) di SSB Tunas Remaja Kota Malang yang menyatakan bahwa media latihan speed ladder merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik pada aspek kecepatan dan kelincahan atlet selama latihan. Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan, maka dapat diartikan bahwa kelincahan ialah suatu komponen fisik yang harus dilatihkan pada pemain untuk meningkatkan performa atlet dalam bermain sepak bola.

Kelebihan produk modul ini yaitu modul ini dikemas dengan sederhana namun mudah digunakan untuk panduan pelatih, untuk meningkatkan kelincahan dengan menyesuaikan kemampuan pemainnya. Di dalam modul ini terdapat 10 model latihan ladder drill yang sudah dikembangkan dengan menggunakan beberapa peralatan seperti cone, dan dapat dimodifikasi secara fleksibel sesuai keinginan pelatih. Namun produk ini masih memiliki beberapa kelemahan, diantaranya produk ini hanya terbatas dikemas dalam bentuk modul sesuai kebutuhan SSB Satria Muda Kota Malang. Untuk pengembangan lebih lanjut, diharapkan: (1) Model latihan yang dihasilkan dapat lebih bervariasi lagi menggunakan berbagai alat seperti hurdle, stick base, dan ring. sehingga dapat meningkatkan motivasi pemain untuk berlatih. (2) Untuk menghasilkan produk yang lebih baik, subjek penelitian sebaiknya tidak hanya SSB Satria Muda Kota Malang saja, namun juga dapat diperluas lagi ke peserta SSB yang lain. (3) Produk pengembangan tidak hanya dikemas dalam bentuk modul saja, namun juga bisa dilengkapi dengan video dan audio. Metode pembelajaran menggunakan media audio visual dapat lebih menarik dan kreatif karena meliputi gambar dan suara (Dewi et al., 2018; Muarif, 2021; Wiraga & Hafidz, 2017). Produk akhir dari penelitian dan pengembangan ini dapat diakses melalui link google drive berikut ini:

<https://bit.ly/produkmodullatihanuntuksepakbola>

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data penelitian yang telah diperoleh, penelitian dan pengembangan ini telah menghasilkan sebuah produk model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan yang dikemas dalam bentuk modul. Produk modul ini bersifat praktis karena bisa digunakan kapanpun dan dimanapun. Produk yang dihasilkan sudah melalui uji validasi dari ahli kepelatihan sepak bola, ahli media, ahli sepak bola, dan sudah dilakukan uji coba kelompok kecil maupun uji coba kelompok besar dan produk modul ini mendapatkan kelayakan serta dapat diartikan jika produk sangat valid sehingga produk ini bisa digunakan oleh pemain SSB Satria Muda Kota Malang usia 14-16 tahun.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, G. P. (2016). *Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan Dan Power*.
- Akbar, S., & Sriwijaya, H. (2011). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Ardhana. (2002). *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arham, M. S. (2018). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Agility Ladder Pada Atlet Usia 10-12 Tahun Di SSB Putra Arema. *Repository.Um.Ac.Id*.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. 16.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. Retrieved from <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). *Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan*. 3(1), 40–46.
- Fatchurahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drills In Out dan Ickey Shuffle Terhadap Kecepatan dan Kelincahan*. 5(1).
- Fitriady, G., Sugiyanto., & Sugiarto, T. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Bola Voli Untuk Siswa Sdn 16 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jpj>
- Hadi, F.S., Haryanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26, 213–228.
- Haris, A. (2020). *Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. 2(2), 105–113.
- Hariyanti., Astra, W., Suwiwa, K.B., & Gede. (2016). Pengembangan model latihan. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57–64.
- Ibrahim, G. F. (2019). Pengembangan Model Latihan Shooting Futsal Melalui Media Aplikasi Berbasis Android Pada Usia 14 – 18 Tahun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Sholeh, I., Supriyadi., & Sudjana, I.N. (2015). *Pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola u-16 ssb kijang merah.*
- Irfan, N. (2015). Pengembangan Model Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Speed Ladder Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Tunas Remaja Kota Malang. *Repository.Um.Ac.Id.*
- Ukratallo, I., & Hasbullah, B. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pemain Sepak Bola Klub Leparissa Amalatu Kabupaten Seram Bagian Barat.*
- Jeklin, A. (2016). *Model Latihan Kelincahan Sepak Bola.* (July), 1–23.
- Kejaora, J., Pradana, J. S., Farhanto, G., & Setiawan, W. (2019). *Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran.* 3(November 2018), 209–217.
- Muarif, M. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 10*, 16–23. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id>
- Mukholdid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani 1 olahraga dan kesehatan.* Jakarta: Yudhistira.
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [*Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game*]. *Jurnal Penjaskesrek, 8*(2), 233–250.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta,CV.
- Rahardian, M., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education, 1*(1), 27–33.
- Reynolds, T. (2010). *The Ultimate Agility Ladder Guide.*
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia performance journal. 2*(1), 8–12.
- Setiawan. (2017). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Menggunakan Media Ladder Untuk Atlet Bulu Tangkisdi PB.BAT Malang. *Universitas Negeri Malang.* Retrieved from <http://repository.um.ac.id/id/eprint/50367>
- Sima, G. M. (2017). *Pengembangan Model Latihan Teknik Lanjutan Sepak Bola Untuk Usia 13-14 Tahun.*
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* ALFABETA,CV.
- Supriyono. (2018). Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sd. *Jurnal Pendidikan Dasar, II*(1), 43–48.
- Susi, B. H. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *Brila Susi, 284–292.* Retrieved from <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Synthiawati, N. N., Puspitaningsari, M., & Bebestari, M. (2018). *Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola.*

Wahyudi, A. M. M., & Heri. (2021). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep*. 05, 321–330.

Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).

Wiraga, H. A., & Hafidz, A. (2017). Pengembangan Media Video Latihan Karate Bagi Atlet Karate Berbasis World Electric Browser (Web). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 7–14.

