



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN LATIHAN
KONVENSIONAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB PURBAYA USIA 10-13 TAHUN KOTA
MADIUN**

Mohammad Taufikur Rokhman¹, Imam Hariadi², Moch. Yunus³

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

Abstrak

Kata Kunci:

ladder drill, agility, and
football.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan ladder drill dan latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan. Rancangan penelitian menggunakan ladder drill sungguhan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa menggunakan random sampling, pembagian kelompok ladder drill dan kelompok konvensional menggunakan ordinal pairing matching. Instrumen tes balsom agility test dengan validitas dan reliabilitas 0,64 dan 0,91. Analisis data uji-t amatan ulang dan uji-t cuplikan kembar. Kesimpulan penelitian ini (1) ada pengaruh yang signifikan latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola, (2) ada pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola, (3) tidak ada perbedaan pengaruh latihan ladder drill dan latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

Abstract

This study aims to determine the effect of ladder drill and conventional exercise on increasing agility. The study design used real experiments. The sample in this study amounted to 30 students using random sampling, division of experimental group and conventional group using ordinal pairing matching. Instrument test balsom agility test with validity and reliability 0,64 and 0,91. Analysis of re-test and t-test data of twin samples. The conclusion of this study (1) there is a significant influence of ladder drill training on increasing the agility of soccer players, (2) there is significant influence of conventional exercise on increasing the agility of football players, (3) no difference in the influence of ladder drill and conventional training on increasing agility soccer player.

© 2021 Universitas Negeri Malang

[□] Alamat korespondensi:

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

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang paling populer diseluruh bagian dunia. Permainan sepakbola mampu menembus sebagian kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik dan mental bertanding yang tangguh.

Pembinaan sepakbola harus dimulai sejak dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentu keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang. Latihan yang dimulai sejak dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. dikutip dari buku karangan Scheunemann (2012: 107) “kesalahan yang sering terjadi di indonesia dalam latihan ialah program latihan yang kurang bervariasi sehingga pemain jenuh”. Maka dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan macam-macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber bahan untuk dibina selain teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang harus menghadapi situasi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola secara tiba-tiba. Ada banyak metode latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik kelincuhan seorang pemain.

Kondisi fisik kelincuhan dapat dilatih dengan berbagai metode untuk meningkatkannya. Menurut Dawes dan Roozen (2012) metode-metode tersebut ialah “line drills, ladder drills, dot drills, dan con drills”. Pada penelitian ini yang di pergunakan untuk latihan kelincuhan ialah ladder drill. Ladder drills adalah suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki. Latihan ladder drill terdapat berbagai macam bentuk metode yang di gunakan diantaranya *cha-cha*, *icky shuffle*, *hopscotch*, *lateral one in the hole*, *two in two out*, dan *slaloms*. Untuk memenuhi kebutuhan diatas dibutuhkan proses latihan.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Latihan juga membutuhkan persiapan untuk pelaksanaannya. Persiapan latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Akan tetapi, tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan persiapan latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun, dari masing-masing cabang olahraga memiliki takaran secara sendiri-sendiri. Sehingga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Dalam pelaksanaan proses latihan, seorang pelatih tidak hanya terpaku pada program latihan yang sudah terencana, pelatih juga dituntut untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan itu sendiri adalah cara atau konsep untuk mengatur atlet dalam berlatih. Seorang pelatih dalam melakukan pelatihan terhadap atletnya harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang ada, agar latihan dapat tercapai sesuai sasaran yang dituju. Prinsip-prinsip latihan yang baik di antaranya ialah prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialitazion*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip kembali asal (*reversible*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan.

Selain prinsip latihan yang digunakan dalam berlatih ada faktor penting lain yang harus diperhatikan pelatih, dimana faktor latihan berfungsi sebagai parameter untuk mengukur kualitas kontrol pelaksanaan prinsip latihan. Faktor-faktor yang mendukung menurut Sukadiyanto (2011: 25) adalah sebagai berikut: (1) intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) latihan, (2) frekuensi adalah jumlah/ satuan waktu, (3) time/durasi adalah lama waktu latihan, (4) repetisi adalah

jumlah ulangan per item latihan, (5) set adalah kumpulan jumlah ulangan, (6) seri/circuit adalah serangkaian latihan yang terdiri beberapa pos/station, (7) volume adalah ukuran kuantitas latihan, (8) interval adalah jeda waktu antar latihan, (9) sesi adalah banyaknya jumlah unit latihan, (10) densitas adalah ukuran derajat kepadatan latihan.

Prestasi yang tinggi dari seorang atlet akan mudah diraih apabila mampu menerapkan latihan yang benar dan berkualitas. Dalam proses latihan ada yang harus di persiapkan untuk mencapai peningkatan kemampuan atlet. "Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis (mental)" Irianto, dkk (2009: 14). Persiapan latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Akan tetapi, tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan persiapan latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun, dari masing-masing cabang olahraga memiliki takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Sehingga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Kondisi fisik mempunyai pengertian yang luas dan mengandung makna tidak cukup hanya dengan sehat saja. Untuk memperoleh kondisi fisik baik, seseorang harus memiliki kesehatan tubuh yang baik. Untuk mencapai kondisi fisik yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kondisi fisik dengan metode yang benar. Kondisi fisik mencakup pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kondisi fisik yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kondisi fisik. Komponen kondisi fisik diantaranya ialah kesegaran cardiovascular, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan tubuh, kesegaran kelentukan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak (power).

Menurut Luxbacher didalam bukunya (1998: 2) menyatakan bahwa "sepakbola adalah suatu pertandingan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, dengan waktu 2x45 menit". Menurut Scheunemann (2012: 5) "sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan". Dari beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang beranggotakan 11 orang pemain dengan waktu 2x45 kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi yang menginginkan kemenangan.

Sepakbola yang dimainkan selama 2x45 menit harus ditunjang dengan adanya latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan yang baik harus dipersiapkan terlebih dahulu menurut Irianto, dkk (2009: 14) "untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis". Dari beberapa persiapan tersebut ada persiapan fisik yang memiliki beberapa komponen. Komponen-komponen kondisi fisik ada sepuluh, dari kesepuluh komponen tersebut yaitu antara lain sebagai berikut (1) kesegaran cardiovascular, (2) kesegaran kekuatan otot, (3) kesegaran keseimbangan tubuh, (4) kesegaran kelentukan, (5) koordinasi, (6) keseimbangan, (7) kecepatan, (8) kelincahan, (9) daya ledak.

Latihan kondisi fisik kelincahan merupakan kemampuan kondisi fisik dari beberapa komponen-komponen kondisi fisik secara umum. Kelincahan itu sendiri merupakan "keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba" menurut Irianto (2009: 68). Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Dalam cabang olahraga sepakbola kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian atlet dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat tanpa bisa di ikuti oleh lawan, sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Kelincahan juga tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Permainan sepakbola terdapat beberapa pembagian tempat untuk setiap pemain, mulai dari kiper, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Dari beberapa tempat tersebut semua memiliki tujuan yang sama yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Tetapi dari setiap posisi memiliki tugas masing-masing sehingga kiper dan pemain depan memiliki tugas yang berbeda. Kiper bertugas menjaga gawang dari kemasukan bola, pemain belakang bertugas meng-hentikan serangan lawan, pemain tengah bertugas sebagai mengatur serangan, dan pemain depan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sehingga setiap pemain mempunyai karakteristik kelincahan yang berbeda tetapi secara umum kelincahan pemain merata. Menurut Faruq (2008: 26) “ seorang pemain yang posisi belakang harus menghadang penyerangan dari lawan, bila tidak memiliki kelincahan yang baik yang mampu mengimbangi kelincahan penyerang maka akan sangat mudah gawang tersebut dimasuki bola oleh lawan”. Sehingga pemain belakang jika tidak ingin mudah di lewati oleh lawan harus memiliki kelincahan lebih baik dari penyerang lawan. Menurut Faruq (2008: 28) “seorang pemain sepakbola yang berada di tengah memerlukan tingkat kelincahan yang baik karena banyak penyerangan di bagian terdepan berasal dari passing yang diberikan oleh pemain tengah”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasannya kelincahan merupakan kondisi fisik yang perlu dimiliki setiap pemain sepakbola, walau karakteristik pergerakan setiap tempat pemain berbeda-beda.

Ladder dalam Bahasa Indonesian ialah tangga, menurut Darmaraja dalam Irkham (2015: 6) tangga dalam sepakbola adalah “kotak kelincahan berbentuk tangga untuk mempermudah cakupan gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola gerakan”, sedangkan drill dalam Bahasa Indonesia ialah latihan pengulangan. menurut Brown (2014: 87) “ladder drill merupakan latihan yang membutuhkan alat seperti tangga yang terbuat dari tali untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, kecepatan tubuh bagian bawah, keseimbangan, dan kecepatan gerakan kaki. Ladder drill biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi . Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja.”

METODE

Penelitian ini adalah berupa rancangan penelitian ladder drilltal sungguhan dengan teknik tes awal dan tes akhir. Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah variable bebas dan variabel terikat. Variabel yang diteliti meliputi (1) Variabel terikat berupa kelincahan pemain sepakbola. (2) Variabel bebas berupa latihan ladder drill dan latihan konvensional.

Populasi menggunakan seluruh siswa sekolah sepakbola (SSB) Purbaya Kota Madiun yang berjumlah 50 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik random sampling undian. Penentuan kelompok eksperiman dan kelompok konvensional menggunakan teknik Ordinal Pairing Matching.

Instrument penelitian tes berupa Balsom Agility Test yang mempunyai validitas dan reabilitas 0,64 dan 0,91 menurut Balsom dalam Rahman, (2016). Diberikan perlakuan selam 6 minggu dengan frekuensi 3x setiap minggu. Teknik analisis data uji -t amatan ulang dan uji-t cuplikan kembar dengan taraf signifikansi 0,05.

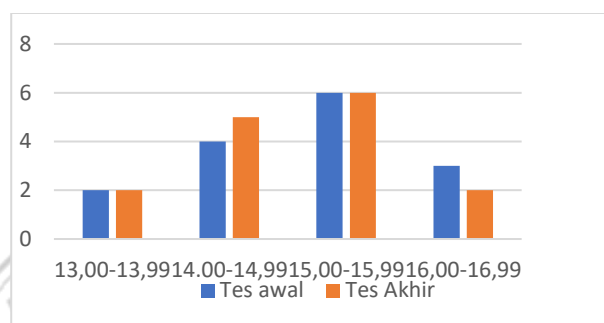
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Data tes kelincahan siswa sekolah sepakbola (SSB) Purbaya Kota Madiun yang digunakan untuk analisis adalah skor tes awal dan tes akhir kelincahan pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Purbaya Kota Madiun. Deskripsi data tes kelincahan tersebut disajikan pada tabel 1 berikut ini.

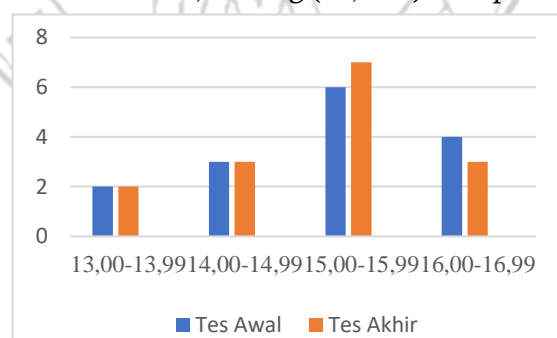
Tabel 1. Deskripsi Data *Balsom Agility Test* Pemain Sepakbola Siswa SSB Purbaya Kota Madiun Usia 10-13 Tahun.

Data Prestasi		Tes Awal	Tes Akhir
Kelompok <i>Ladder Drill</i>	N	15	15
	Mean	15,25	14,82
	SD	0,92	0,95
	Min	13,62	13,11
	Max	16,57	16,12
Kelompok Konvensional	N	15	15
	Mean	15,26	15,21
	SD	0,89	0,88
	Min	13,55	13,45
	Max	16,51	16,39



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Pretest*) Kelompok Latihan *Ladder Drill*

Berdasarkan diagram batang dapat dilihat untuk tes awal 2 orang (13,33%) memperoleh skor tes awal (*pretest*) kelincahan sepakbola dengan hasil di bawah rata-rata, 4 orang (26,67%) memperoleh skor tes awal (*pretest*) kelincahan sepakbola dengan hasil di bawah rata-rata, 6 orang (40%) memperoleh hasil baik, dan 3 orang (20%) memperoleh hasil di atas rata-rata. Dan pada tes akhir 2 orang (13,33%) memperoleh skor tes akhir *Balsom Agility Test* di bawah rata-rata, 5 orang (33,33%) memperoleh hasil baik, 6 orang (40%) memperoleh hasil baik, 2 orang (13,33%) memperoleh hasil diatas rata-rata.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Pretest*) Kelompok Latihan Konvensional.

Berdasarkan diagram batang tes awal dapat dilihat 2 orang (13,33%) memperoleh skor tes awal (*pretest*) *Balsom Agility Test* di bawah rata-rata, 3 orang (20%) memperoleh dibawah rata-rata, 6 orang (40%) memperoleh skor baik, 4 orang (26,67%) memperoleh skor di atas rata-rata. Dan tes akhir dapat dilihat 2 orang (13,33%) memperoleh skor tes awal (*pretest*) *Balsom Agility Test* di bawah rata-rata, 3 orang (20%) memperoleh rata-rata, 7 orang (46,67%) memperoleh skor baik, 3 orang (20%) memperoleh skor di atas rata-rata.

Uji Normalitas

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kelincahan Sepakbola Masing-masing Kelompok Latihan.

no	N	Nilai <i>L</i> Hitung	Nilai <i>L</i> Tabel	Ket
1	15	0,0906	0,220	Normal
2	15	0.0968	0,220	Normal
3	15	0.0823	0,220	Normal
4	15	0.0901	0,220	Normal

Keterangan:

- No. 1 : Tes awal *balsom agility test* kelompok *ladder drill*.
- No. 2 : Tes akhir *balsom agility test* kelompok *ladder drill*
- No. 3 : Tes awal *balsom agility test* kelompok konvensional
- No. 4 : Tes akhir *balsom agility test* kelompok konvensional

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ditunjukkan dalam Tabel 2. Diperoleh nilai *Lilliefors* hitung untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai *Lilliefors* tabel taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Kelincahan Sepakbola Masing-masing Kelompok Latihan.

no	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
1	15	1,057	2,48	Homogen
2	15			
3	15	1,170	2,48	Homogen
4	15			

Keterangan:

- No. 1 : Tes awal *balsom agility test* kelompok *ladder drill*
- No. 2 : Tes awal *balsom agility test* kelompok konvensional
- No. 3 : Tes akhir *balsom agility test* kelompok *ladder drill*
- No. 4 : Tes akhir *balsom agility test* kelompok konvensional

Berdasarkan hasil penghitungan uji homogenitas pada Tabel 4 tersebut diperoleh harga F_{hitung} untuk tes awal kelompok *ladder drill* dan kelompok konvensional sebesar 1,05723 dan F_{tabel} sebesar 2,48 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dari itu, $F_{hitung} = 1,05723 < F_{tabel} = 2,48$, sehingga tes awal kelompok *ladder drill* dan kelompok konvensional berasal dari populasi yang homogen. Sedangkan untuk tes akhir kelompok *ladder drill* dan kelompok kontrol F_{hitung} 1,17031 dan F_{tabel} 2,48, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dai itu, $F_{hitung} = 1,17031 < F_{tabel} = 2,48$, sehingga tes akhir kelompok *ladder drill* dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang homogen.

Uji Hipotesis

Analisis data uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan latihan kelompok *ladder drill* dan latihan kelompok konvensional sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil analisis dinyatakan terdapat perbedaan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil analisis data uji perbedaan tes kelincahan dapat dilihat pada tabel 8, 9 dan 10.

Pengujian hipotesis dengan analisis uji t amatan ulang dilakukan terhadap data skor prestasi tes awal dengan tes akhir kelincahan kelompok latihan *ladder drill* dengan menggunakan uji T pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sedangkan rangkuman hasil ditunjukkan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji-t Amatan Ulangan Skor Kelompok Latihan *Ladder Drill* dan Kelompok Konvensional

Kelompok	T hit	Db	t-tab	Ket
<i>Ladder drill</i>	264,1	14	2,145	Signifikan
konvensional	67,97	14	2,145	Signifikan

Berdasarkan hasil uji t amatan ulang pada Tabel 5 tersebut diperoleh t hitung tes awal dan tes akhir kelompok *ladder drill* sebesar 267,5 dan t tabel 2,145 dan kelompok konvensional sebesar 67,97 dan t tabel 2,145 dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Maka dari itu $T_{hitung} = 264,093 > t \text{ tabel } 5\% = 2,145$ dan $T_{hitung} = 67,97 > t \text{ tabel } 5\% = 2,145$ dengan derajat kebebasan $15 - 1 = 14$. Maka kedua kelompok tersebut hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada peningkatan antara hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kelincahan sepakbola menggunakan latihan *ladder drill* dan latihan konvensional ditolak. Berarti ada peningkatan yang signifikan antara hasil tes awal dan hasil tes akhir kelincahan pemain sepakbola menggunakan latihan *ladder drill* dan latihan konvensional.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-T Cuplikan Kembar Kelincahan Kelompok Eksperimen Yang Menggunakan Latihan *Ladder Drill* Dengan Latihan Konvensional.

	t hit	Db	t-tab	Ket
Hasil	-1,168	28	2,048	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji t cuplikan kembar pada tabel 10 tersebut diperoleh t hitung kelompok *ladder drill* dan kelompok konvensional sebesar 1,168 dan t table 2,048 dengan taraf signifikansi 5%. Maka uji signifikansi: t hitung= 1,168 lebih kecil dari pada t tabel 5%= 2,048 dengan derajat kebebasan $15 + 15 - 2 = 28$, maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan *mean* antara hasil tes akhir keterampilan *passing* kelompok *ladder drill* dan hasil tes akhir keterampilan *passing* kelompok konvensional diterima.

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t amatan ulang antara pretest dengan posttest diperoleh t hitung sebesar 264,093. Berdasarkan hasil uji signifikansi: t hitung= 264,093 > t tabel 5%= 2,145 dengan derajat kebebasan $15 - 1 = 14$. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir kelompok *ladder drill* yang menggunakan latihan *ladder drill*.

Latihan *ladder drill* yang diprogram oleh peneliti tidak hanya terdapat satu atau dua variasi latihan melainkan terdapat 6 model variasi latihan *ladder drill* yang dilakukan selama enam minggu delapan belas kali pertemuan hal ini bertujuan agar siswa tidak mengalami kebosanan. Menurut Bumpa dalam Budiwanto (2012: 21), “latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan rasa kebosanan dalam latihan”. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa, “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Dari pernyataan dan teori diatas dapat dilihat dari fakta yang terjadi dilapangan anak didik tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Motivasi yang tinggi untuk datang latihan dan keseriusan

untuk melakukan latihan *ladder drill* sehingga menjadi faktor peningkatan kelincahan kelompok *ladder drill*.

Latihan *ladder drill* diberikan siswa SSB Purbaya Kota Madiun usia 10-13 tahun dengan frekuensi latihan selama enam minggu delapan belas kali pertemuan dengan setiap minggunya dilakukan latihan selama tiga hari yaitu hari Selasa, Kamis dan Minggu. Model variasi latihan *ladder drill* tersebut didalamnya mempunyai unsur yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola seperti mengubah arah dengan cepat, konsentrasi, dan koordinasi sehingga prinsip spesialisasi dapat tercapai dengan baik. Siswa melakukan latihan dengan serius dikarenakan program latihan yang tidak pernah digunakan pelatih sebelumnya dan termotivasi untuk meningkatkan kelincahan secara signifikan sehingga intensitas latihan selalu melebihi 60%-70% dari denyut nadi maksimal dengan setiap selesai latihan siswa melakukan penghitungan denyut nadi setiap menitnya. Menurut Harsono (2004: 11) "intensitas yang kurang dari 60%-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa dampak atau manfaatnya".

Pengaruh Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan Kelincahan

Berdasarkan hasil kelompok latihan konvensional perhitungan uji t amatan ulang antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*) diperoleh T hitung sebesar 67,97. Berdasarkan hasil uji signifikansi: T hitung = 67,97 > $t_{tabel\ 5\%} = 2,145$ dengan derajat kebebasan $15 - 1 = 14$. Kelompok latihan konvensional mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepakbola di sekolah sepakbola Purbaya Kota usia 10-13 tahun.

Latihan konvensional memiliki arti umum, tradisional, dan kebiasaan. Metode konvensional adalah metode yang biasa dipakai guru pada umumnya atau sering dinamakan metode tradisional. Latihan konvensional merupakan latihan yang digunakan oleh pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sepak-bola. Hasil dari proses latihan yang diberikan pelatih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepakbola.

Latihan konvensional merupakan latihan yang dilakukan oleh pelatih dengan program latihan yang di buat oleh pelatih. Sehingga kelompok konvensional juga melakukan latihan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang. Menurut buku Harsono (1988:101) menyatakan bahwa, "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Jadi dengan pemberian latihan yang sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang semakin bertambah akan meningkatkan kemampuan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang.

Perbandingan Pengaruh Antara Latihan *Ladder Drill* Dengan Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan Kelincahan

Perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* dengan latihan konvensional terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB Purbaya Kota Madiun adalah pada rata-rata peningkatan kelincahan. Perbedaan peningkatan kelincahan dapat dilihat dari rata-rata tes yang diperoleh kelompok latihan *ladder drill* yang mengalami peningkatan 6,42 detik sedangkan kelompok latihan konvensional hanya mengalami peningkatan 0,88 detik. Hal ini tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan demikian kedua bentuk latihan ini dapat dipergunakan dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Namun latihan *ladder drill* memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan konvensional yang dilakukan.

Latihan kondisi fisik menurut Budiwanto (2012: 33) menjelaskan bahwa "agar supaya latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan". Dari pendapat ahli tersebut bahwasannya latihan kelompok *ladder drill* melakukan latihan selama 6 minggu 18 kali pertemuan dengan latihan kelincahan menggunakan metode *ladder drill* secara teratur, ajeg, terus menerus dengan melihat prinsip *overload*. Sedangkan kelompok konvensional melakukan latihan selama

6 minggu 18 kali pertemuan dengan latihan tidak teratur, ajeg, dan terus menerus sehingga tidak terfokus pada satu kondisi fisik yang mengakibatkan peningkatan kelompok konvensional lebih sedikit.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola di sekolah sepakbola Purbaya usia 10–13 tahun Kota Madiun.
2. Ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola di sekolah Sepakbola Purbaya usia 10-13 tahun Kota Madiun.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan ladder drill dan latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola di sekolah sepakbola Purbaya usia 10-13 tahun Kota Madiun.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Dawes, Jay & Roozen, Mark. 2012. *Developing Agility and Quickness*. US: National Strength and Conditioning Association.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olah-raga Sepakbola*. Jakarta: Grasindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan Edisi Dua*. Bandung: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Irianto, Djoko Pekik, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Irkham, Mochammad. 2015. *Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise dengan Metode Lateral Run Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Keterampilan Dribbling Pada Pemain SSB Pelangi U17 Tahun 2015*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Luxbacher, J. A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Rahman, Saeful. 2016. *Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Kelincahan Balsom Agiliti Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Scheunemann, Timmo. 2012. *Dasar-Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi 6*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.