

PENGARUH VARIASI LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA U-16 SSB KIJANG MERAH

Imam Sholeh

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: imamsholeh11@yahoo.co.id

Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: supriyadi.fik@um.ac.id

I Nengah Sudjana

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang

ABSTRAK: Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai Kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental. Hasil dari penelitian ini adalah dari data *Pretest* didapat hasil terendah untuk tes *zig zag run* adalah 08,30 detik dan tertinggi adalah 08,55 detik sedangkan rata-rata 08,41 detik. Dan pada pengukuran *Posttest* didapat hasil terendah untuk tes *zig zag run* adalah 07,67 detik dan tertinggi adalah 07,89 detik sedangkan rata-rata 07,76 detik. Dari data menunjukkan rata-rata perbedaan mean antara *Pretest* dan *Posttest* sebesar 0,65 detik. Hasil perhitungan Hasil perhitungan t-hitung kelincahan menunjukkan hasil sebesar 23,83 dan sedangkan t-tabel untuk taraf signifikansi 5% yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,145. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh Variasi Latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan Pemain sepakbola U-16 SSB Kijang Merah.

Kata Kunci : Sepakbola, *Ladder Drill*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Menurut Eric C Batty (1986: 4) menjelaskan bahwa: “sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, serta bentuk

permainan yang dilakukan dengan jalan menendang (menyepak) bola, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin”. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan

masyarakat di seluruh dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Dalam masyarakat global yang terpisah antara fisik dan ideologi, kebenaran sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan atau batasan etnik.

Sementara itu Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Baley, (1986 :198) dalam Ruslan, (2006:4) Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai “Kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya”.

Brown Kyle (2004:11) mengatakan : “ Pelatihan kelincahan meningkatkan kecepatan, waktu reaksi, akselerasi, *proprioception*, keseimbangan dan koordinasi”. Selain itu, karena hal itu memperkuat otot-otot dan tendon semua sendi besar dan akan membantu dalam mencegah cedera oleh kontrol melalui pengulangan mekanika pergerakan yang tepat. Dua multifungsi peralatan olahraga untuk pelatihan kelincahan adalah tangga kelincahan dan bola stabilitas setengah kubah.

Menurut Bruno and Pauleto (2014:12) : “Tangga kelincahan atau

ladder drill adalah alat pelatihan portabel gerak kaki yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Tangga itu sendiri adalah 10 meter panjang, 20 inci dengan 18 bulat pembagi. *Midway* gesper plastik yang terletak di kedua sisi tangga memungkinkan unit untuk dipisahkan menjadi dua bagian”.

Dari hasil observasi oleh peneliti mengenai penggunaan *ladder drill* di sekolah sepakbola (SSB) menunjukkan dari 8 SSB yang diobservasi yaitu 2 di SSB Kertosono, 2 di daerah Purwoasri Kediri dan 2 di Jombang dan 2 di daerah kabupaten Malang. Hasilnya menunjukkan bahwa mereka tidak menggunakan *ladder drill* adalah karena mereka hanya mengerti *ladder drill* di media seperti di TV dan kurang mengetahui fungsinya dengan baik dan alasan lain adalah untuk melatih kelincahan pelatih menggunakan kun saja, padahal keunggulan lain dari *ladder drill* adalah lebih membuat latihan ini lebih menarik bagi anak dan menghindari kejenuhan tanpa mengesampingkan unsur kelincahan itu sendiri.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimental, Menurut Winarno (2011:58) mengatakan : “Bahwa penelitian eksperimental bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis yang paling ketat dan cermat. Meskipun rancangan korelasional dan kausal komparatif dapat mengungkapkan

hubungan antar variabel, rancangan eksperimental digunakan secara khusus untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat”.

Berkaitan dengan penelitian ini, maka yang dilakukan Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). Analisis data yang digunakan adalah melalui langkah sebagai berikut : Deskripsi data tes awal dan tes akhir Uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui semua data

terdistribusi normal,

Uji Homogenitas dengan teknik *Levene test* untuk mengetahui semua data adalah homogen , Uji-t amatan ulangan dengan teknik *Paired-samples T test* untuk dibandingkan dengan t tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, Uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Adapun data yang telah terkumpul dari tes awal dan tes akhir disajikan dalam bentuk tabel data sebagai berikut:

Tabel 1.1 Deskripsi data *Pretest* dan *Posttest* zig zag run SSB Kijang Merah desa Kidangbang Kecamatan Wajak kabupaten Malang.

<i>Descriptive Statistic</i>					
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Deviasi</i>
Sebelum	15	08,30	08,55	08,41	0,07
Sesudah	15	07,67	07,89	07,76	0,06

Untuk lebih jelas penelitian disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1.2 Deskripsi Data beda mean *Pretest-Posttest* pada tes kelincahan

Jenis Data	Total score	N	Mean	Beda mean
<i>Pretest</i>	126,21	15	08,41	0,65
<i>Posttest</i>	116,54	15	07,76	

Dari tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa beda *mean* 0,65. hal ini menandakan selisih waktu sebelum dan sesudah mengalami kenaikan karena anak didik SSB

Kijang Merah melakukan *zig zag run* setelah perlakuan dengan waktu yang lebih cepat daripada sebelum perlakuan.

Hasil Analisis Data

Hasil analisis data dapat dijabarkan dengan menggunakan tabel berikut: (1) uji normalitas data (*Kolmogorov Smirnov*), (2) uji homogenitas (*levene test*), (3) uji signifikansi (*paired sample test*), (4) hasil uji hipotesis.

Hasil Uji Normalitas

Untuk mengukur apakah data tersebut berdistribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan taraf $\alpha = 0,05$. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 1.3. Hasil uji normalitas (*Kolmogorov Smirnov*) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk skor *Pretest* dan *Posttest*

Tes kelincahan	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,417	0,995	Normal
<i>Posttest</i>	0,631	0,821	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas masing-masing skor *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Nilai signifikansi *pretest* diperoleh 0,995 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Begitu pula untuk signifikansi *posttest* menunjukkan angka 0,821 lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori normal.

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan guna mengetahui keragaman serangkaian data yang telah dianalisis. Tidak berbeda dengan uji normalitas, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Pada kasus ini uji homogenitas menggunakan *levene test*. Berikut adalah hasilnya:

Tabel 1.4 Uji Homogenitas dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$

Data Test	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,754	Homogen
<i>Posttest</i>	0,754	Homogen

Berdasarkan tabel uji homogenitas *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* diperoleh 0,754 lebih besar dari $\alpha =$

0,05. Dengan demikian data skor tes masuk dalam kategori Homogen. Setelah melakukan uji-t amatan ulangan dapat disimpulkan menggunakan tabel berikut :

Tabel 1.5 Daftar hasil perhitungan uji-t tes

Uji ulang	t- hitung	t–tabel(0,05)	Keterangan
Kelincahan	23,83	2,145	<i>signifikan</i>

Tabel 1.5 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan t- hitung kelincahan sebesar 23,83 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,145 (d.b yaitu N-1 jadi 15-1=14). Karena nilai $t_{hitung} = 23,83 \geq t_{tabel} = 2,145$ Kesimpulannya, Ada pengaruh Kelincahan antara *Pretest* dan *Postest* setelah perlakuan Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan Pemain sepakbola U-16 SSB Kijang Merah.

PEMBAHASAN

Hasil perhitungan t-hitung kelincahan menunjukkan hasil sebesar 23,83 dan sedangkan t-tabel untuk taraf signifikansi 5% yang ditetapkan dalam uji hipotesis tercatat 2,145. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis alternatif yang ditetapkan dapat diterima. Kenyataan ini dapat memberikan pengertian, *treatment* penelitian yang menerapkan variasi latihan *ladder drill* , ternyata dapat memberikan pengaruh yang berupa peningkatan kemampuan kelincahan gerak.

Peningkatan kemampuan kelincahan dan kecepatan reaksi yang signifikan, disebabkan oleh beberapa hal antara lain : (1) Bentuk dari *ladder drill* itu sendiri adalah sebagai acuan titik tumpu kaki, selain itu dalam gerakanya itu haruslah dengan gerakan yang secara tiba-tiba bergerak dengan arah yang berlawanan dengan waktu

yang singkat. Karena dilakukan dengan waktu yang teratur maka lama kelamaan kekuatan otot tungkai pun juga akan mengalami peningkatan kekuatan sehingga dapat membantu atau menguatkan kaki saat akan melakukan perubahan arah dengan waktu yang singkat, (2) Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban, sehingga dapat mengakibatkan *hipertropi* otot, (3) Faktor lain yang mempengaruhi adalah program latihan yang terstruktur dengan mengacu pada prinsip latihan. Prinsip latihan di atas dapat di analisis bahwa pada penelitian ini sudah mengacu pada prinsip latihan variasi yaitu dilihat dari variasi gerakan pada latihan *ladder drill*.

PENUTUP

Kesimpulan

Dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, ternyata hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis alternatif dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa :

“Ada Pengaruh Latihan Variasi Latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan Pemain sepakbola U-16 SSB Kijang Merah.”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka selanjutnya peneliti

mengemukakan beberapa saran. Adapun saran tersebut adalah : Perlu diadakanya penelitian yang serupa dengan tambahan pemberian latihan yang lebih variasi lagi, Perlu diadakanya penelitian yang serupa mengenai efek otot pada tungkai bagian bawah agar lebih detail lagi pengaruhnya latihan variasi ini, dan Perlu diadakanya penelitian serupa dengan adanya pemberian variabel kontrol, sehingga nantinya didapatkan penelitian yang lebih valid.

DAFTAR RUJUKAN

Batty, C. Eric 1986. *Latihan Sepak Bola Metode Baru*. Bandung: Pionir jaya.

Brown, Kyle. 2004. *Agility Training in the GYM for Sport-Spesific Results*. indiana university:

London.

Bruno and Pauleto. 2014. *power system the power behind performance agility ladder*. Amerika: U.S.A.

Ruslan. 2006. *Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Klup Sepakbola SMP Negeri 5 Gorontalo*. Gorontalo.

Sujianto, Agus. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*. Prestasi pustaka: Jakarta.

Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: UM Press.

Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakra Press.