

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAAN
PEMAIN SSB BUKIT TENGAH**

RASYONO, RELI AFRI ZULMI
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi
e-mail : rasyono@unja.ac.id

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Kendala utama dalam menguasai teknik sepak bola dengan baik adalah kurangnya kelincahan pemain. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting pada olahraga yang membutuhkan kecepatan perubahan arah gerak. Pada olahraga sepak bola kelincahan sangat berperan dalam menunjang performa untuk memenangkan permainan. Salah satu latihan kelincahan adalah *ladder drill*. Penelitian ini akan melihat seberapa besar pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada apa tidaknya akibat dari suatu yang dilakukan pada sampel yang akan diteliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Latihan yang diberikan dilakukan selama 17 kali pertemuan. Dari hasil analisis uji t diperoleh rata-rata tes awal 12.44 dan rata-rata tes akhir 10.30 dengan harga T_{hitung} sebesar 16.38 bila dibandingkan dengan T_{tabel} sebesar 1.717. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain SSB Bukit Tengah.

Kata Kunci: *Ladder drill, kelincahan*

**EFFECT OF LADDER DRILL EXERCISE ON THE IMPROVEMENT OF SUCCESS
CENTRAL SSB HOUSE PLAYERS**

RASYONO and RELI AFRI ZULMI
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi
e-mail: rasyono@unja.ac.id

Abstract The main obstacle in mastering soccer techniques well is the agility of players. Agility is one of the most important physical components of a sport that needs energy. In sports football agility is very recording in support of performance to win the game. One of the agility drills is the drill ladder. This study will feature a variety of weight-bearing exercises on improving the agility of the SSB players of Bukit Tengah. This study is an experimental research conducted with the aim to know there is anything that is not done than done on the sample to be studied. The number of samples in this study for 23 people. Exercises were given for 17 meetings. From result of analysis of test yield average initial test 12,44 and mean of final test 10.30 with price of T_{hitung} equal to 16,38 when compare with T_{tabel} equal to 1,717. This indicates that there is significant influence for the ladder training on the agility of the Bukit Tengah SSB players.

Keywords: Ladder drill, agility

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan, kegiatan olahraga harus disempatkan. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesehatan dan kesegaran masyarakat.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan.

SSB Bukit Tengah adalah SSB yang bertempat di Kabupaten Kerinci, Kecamatan Siulak Mukai. SSB Bukit Tengah berdiri mulai dari 2007, SSB ini sempat tidak latihan lagi hampir beberapa tahun dikarenakan lapangan di jadikan tempat sekolah yaitu SMK 2 KERINCI. Dengan tidak adanya latihan lagi ini berpengaruh terhadap generasi penerus. Sejak 2016 diaktifkan lagi SSB ini dengan nama SSB Bukit Tengah, lapangan yang digunakan tidak layak dijadikan tempat latihan, 2017 diadakan turnamen U11-13, Setelah diadakan turnamen muncul semangat masyarakat untuk membuat lapangan baru lagi. Ketika turnamen dapat dilihat rendahnya kelincahan pemaian SSB Bukit Tengah. Ketika para pemain SSB Bukit

Tengah mengikuti turnamen mereka kalah dipenyisihan group, kekalahan ini dikarenakan kelincahan pemain kurang baik dan ketika dilihat dari mereka latihan kurangnya pelatih menitik beratkan latihan untuk kelincahan, kurangnya pelatih menitik beratkan latihan untuk kelincahan ini juga latar belakang kurangnya pengetahuan pelatih tentang latihan *ladder drill*.

Melihat dari permasalahan di atas yang terjadi, maka untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan latihan kelincahan terhadap pemain SSB Bukit Tengah tersebut. Untuk mengatasi hal itu penulis mengambil sebuah judul penelitian yang mengkaji tentang **“Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah ”**

Menurut Saputra (2016:1) menyatakan dalam sepakbola tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam bertanding. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang dari lawan. Tim yang paling banyak mencetak goal dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Hadiqi (2013:9) menyatakan “sepakbola adalah olahraga yang paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepakbola dalam hal apapun.

Latihan adalah suatu bentuk atau proses meningkatkan kemampuan seseorang. Dengan latihan yang baik dan benar, apa yang dilakukan selama latihan akan mendapatkan hasil yang memuaskan, sehingga akan berdampak positif terhadap prestasi atlet.

Harsono (1988:104) Menyatakan “Latihan adalah proses yang sistimatis dari berlatih atau berkerja secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan perkerjaannya. Pada latihan kelincahan diperlukan ciri-ciri latihan yang khusus. Adapun ciri-ciri kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi tubuh dan arah badan, rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasilnya tidaknya suatu kelincahan karena koordinasi sangat menentukan berhasilnya suatu latihan kelincahan”.

Menurut Harsono (1988:172) kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Widiastuti (2005:125) mengatakan *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang di lakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan kelincahan dalam sepak bola menurut timo scheuneman (2012:17) menyatakan “ kelincahan adalah kemampuan pemain mengubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola.

SSB Bukit Tengah adalah salah satu SSB di kabupaten kerinci, SSB Bukit Tengah berada di kecamatan Siulak Mukai, desa Talang tinggi. SSB Bukit Tengah mulai berdiri tahun 2007. SSB ini sempat fakum selama kurang lebih selama delapan tahun, ini di karenakan pembangunan SMK N 2 kerinci yang didirikan diatas lapangan bolakaki. Pada awal 2017 SSB Bukit

Tengah kembali aktif kembali dengan lapangan yang tidak layak untuk dijadikan tempat latihan, dimana lapangan tersebut kecil dan bergelombang. Pada bulan 8 agustus 2017 peneliti sendiri, Opa Citra Cahyana dan Reno , mengadakan suatu turnamen dilapangan yang seadanya dengan di bantu rekan-rekan pelajar dan mahasiswa yang di singkat dengan HPMTT (Himpunan pelajar mahasiswa talang tinggi). Pada awalnya tujuan turnamen ini hanya sebatas memberikan semangat kepada generasi penerus untuk tetap bersemangat dalam melakukan latihan. Sumber dana dari turnamen tersebut diperoleh dari sumbangan warga sekitar.

Saat turnamen berlangsung tidak disangka antusias masyarakat begitu luar biasa, Uang pembinaan untuk pemenang di peroleh dari sumbangan masyarakat dan dari parkir. Melihat semangat para generasi penerus yang sangat antusias, para masyarakat berinisiatif melebarkan lapangan yang semula hanya untuk para anak-anak saja. Musyawarah pun dilakukan dengan hasil warga memberikan sumbangan untuk membuat lapangan. Kerja sama dilakukan dengan tiga karang taruna yaitu Karang taruna Mekar Jaya, Karang taruna Tunas Baru dan Karang Taruna Rawa Buntak dan akhirnya terbentuklah lapangan yang sudah mencukupi standar lapangan bolakaki. Sekarang lapangan tersebut suda sangat bagus dijadikan tempat latihan. Setelah lapangan sudah bisa dipakai tempat latihan SSB Bukit Tengah mulai aktif kembali dengan nama SSB Bukit Tengah. *Ladder drill* adalah salah satu tangga ketangkasan yang paling banyak digunakan dalam latihan kelincahan dimana posisi tangga

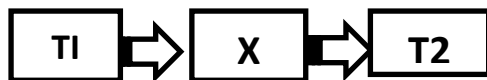
direbahkan atau diletakkan diatas tanah yang berfungsi melatih kelincahan. Menurut lee e. brown (2005:108-114), adapun meningkatkan kelincahan, yaitu dapat menggunakan latihan *side right-in (agility ladder drill)*, *in out shuffle (agility ladder drill)*, *icky shuffle (agility ladder drill)*, *snack jump (agility ladder drill)*. Menurut Jay Dawes (2012:65) “pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu atlit mengembangkan kaki cepat, tubuh kontrol dan kesadaran kinestetik. Tangga ketangkasan paling banyak dibuat dari anak tangga yang terpasang ke tali nilon untuk membentuk kotak , biasanya kotak kira-kira 12 sampai 18 inci (30-46 cm).

METODE PENELITIAN

Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di lapangan bola kaki Bukit Tengah . Penelitian ini rencanakan dilaksanakan tanggal 25 desember 2017 sampai 13 januari 2018

Rancangan Penelitian



Penelitian ini dilakukan *pri tes* (TI), Kegunaan *pri tes* di lakukan untuk melihat kemampuan awal seorang pemain. Setelah di lakukan pretes penelitian melakukan perlakuan (X). setelah di lakukan perlakuan, peneliti melakukan tes akhir (T2). Tes awal dan tes akhir di oleh untuk mengetahui hasil dari perlakuan,

Populasi Dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemian SSB Bukit Tengah 11-14 tahun yang berjumlah 23 orang.

Variabel Penelitian

1. Variabel bebas yaitu latihan *ladder drill*
2. Variable terikat yaitu peningkatan kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan T Test yang mana di ukur menggunakan Detik

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors. Hasil perhitungan dari tes awal $L_{hitung}=0.06$ $L_{tabel}=0.173$ dan tes akhir di peroleh $L_{hitung}=0.1674$ $L_{tabel}=L_t=0.173$. Dikarenakan $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Setelah dilakukan perhitungan statistik $F_{hitung}=0.247$ dan $F_{tabel}=2.05$ dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, data dari kedua kelompok sampel homogen pada taraf kepercayaan 95%.

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan statistik data kelompok sampel diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai varians yang homogen. Kemudian diajukan lagi dengan uji hipotesi. Uji Hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji T dimana hal ini untuk

mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Adapun hasil perhitungan yang diperoleh yaitu $T_{hitung}=16.38$ dan $T_{tabel}=1.717$ pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha=0.05$ dan derajat kebebasan $(dk)=(23-1)=22$. Hal ini berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka dalam analisis data di peroleh $16.38 > 1.717$.

Dari hasil tersebut maka, hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh latihan yang signifikan setelah melakukan latihan ladder drill terhadap pemain SSB Bukit Tengah”, diterima. Artinya dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$, H_0 diterima dengan taraf kepercayaan 95%

Pembahasan

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan bahwa kelincahan pemain SSB Bukit Tengah masih belum dikatakan baik contohnya ketika mereka mengikuti turnamen sepakbola mereka kalah di penyisihan group dimana mereka masih lambat dalam melakukan gerakan, baik itu kaki, badan dan perlu di ditingkatkan melalui latihan kelincahan, dalam hal ini pelatih sangat berperan penting dalam proses untuk membentuk kelincahan dan meningkatkan kelincahan tersebut. Dalam meningkatkannya perlu diberikan bentuk latihan *ladder drill*. Latihan *ladder drill* adalah latihan untuk meningkatkan kelincahan, tentunya dengan latihan rutin, kelincahan dibutuhkan bukan hanya untuk olahraga sepakbola saja tetapi hampir semua cabang olahraga membutuhkannya. *Ladder drill* adalah suatu metode latihan yang berbentuk seperti tangga yang direbahkan, alat ini dapat dimodifikasi sedemikian rupa sehingga tidak menyulitkan dalam hal pemakaiannya.

Latihan *ladder drill* adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Lebih baik melakukan latihan ini diawal sesi latihan setelah pemanasan. Latihan ini juga adalah salah satu latihan yang penting dalam suatu latihan. Latihan *ladder drill* sangat bisa digunakan bagi cabang olahraga seperti sepakbola, basket, tenis dan bulutangkis, membuat tubuh lincah adalah tujuan utama dari latihan *ladder drill*. Berdasarkan uraian tersebut dan dibuktikan dengan hasil penelitian diperoleh hasil *pre test* dan *post test*, dimana nilai rata-rata adalah 12.44 dan 10.30. Dari hasil data dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan uji T yaitu T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu $16.38 > 1.717$, jadi terbukti ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Peningkatan kelincahan terjadi karena latihan *ladder drill*.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola SSB Bukit Tengah dibuktikan pada penilaian *pre test* dan *post test* dengan nilai rata-rata *pre test*=12.44 dan *post test*=10.30, dengan selisih peningkatan sebesar 2.13. Hal ini juga dapat dilihat dengan uji T yaitu $T_{hitung}= 16.38 > T_{tabel}= 1.717$. Jadi, penelitian ini membuktikan meningkatkan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe Saputra, A. 2016. *Garis Besar Sepakbola*. Jambi
- Yuliftri, 2010. *Permainan Sepakbola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang
- Robert Koger. 2007. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Pt Saka Mitra Kompetensi. Klaten
- Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi*. Pt Remaja Rosdakarya
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. C.V Tambak Kusuma. Jakarta
- Timo Scheuneman. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*.
- Widiastuti, 2005. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta
- Lee E Brown , 2005. *Training For Speed, Agility And Quickness*. Canada
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility And Quickness*. Canada
- Nikola Irjunda. 2011. *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Siswa Putra Smk Negeri 1 Kerinci*. Skripsi Fkip Unja. Jambi
- Fajar Ismoya. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa Ssb Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi. Fik Uny. Yogyakarta
- Ida Bagus Wiguna . 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Pt Rajagrafindo Persada. Depok
- Alek Oktadinata. 2017. *Hand Out Mata Kulyah Statistik. Tim Mata Kulyah Statistik. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi*. Jambi
- Dewi Lailatul Badriah . 2009. *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Ilmu Kebidanan, Ilmu Keperawatan*. Multazim Bandung.
- Herman Subardjah, 2002, *Konsep Dasar Berolahraga*. Bandung. Bandung
- Rahmani, 2014. *Buku Seper Lengkap Olahraga*. Jakarta. Dunia Cerdas
- Al-Hadiqi, 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Professional*. Lata Pena, Jakarta.
- Muhammad Aghus Fahim, 2017. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Dribbling Sepakbola*. Skripsi. Semarang. FIK UNS