

PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA

Prima Yohanes¹, Anton Komaini²

¹Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

prima.yohanes7@gmail.com, antonkomaini@fik.unp.ac.id

Abstract

The problem encountered by researchers is that there are still many players who have not been able to master agility techniques properly and when doing a match there are still many players who are less capable and maximal in carrying out attacks on opponents and the training they do. The results of the study were: the effect of ladder drill variation training on increasing the agility of Koto Pulai youth club soccer players, Lengayang District, Pesisir Selatan Regency t count = 8.777 > t table = 1.753. So the conclusion is that there is an effect of ladder drill training on increasing the agility of the Bina Muda Koto Pulai Club football players, Lengayang, Pesisir Selatan

Keywords: Variation of ladder drills, agility, dribbling skills.

Abstrak

Permasalahan yang ditemui peneliti adalah masih banyaknya pemain yang belum mampu menguasai teknik kelincahan dengan baik dan pada saat melakukan sebuah pertandingan masih banyak pemain yang kurang mampu dan maksimal dalam melakukan serangan ke arah lawan dan latihan yang lakukan. Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola klub bina muda koto pulai Kecamatan Lenga yang Kabupaten Pesisir Selatan t hitung = 8,777 > t tabel = 1,753. Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lenga yang Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata kunci: Variasi ladder drill, kelincahan, Keterampilan dribbling.

PENDAHULUAN

Kemajuan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri 2) pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan



oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat. Maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah, Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan olahraga.

Menurut Muhajir (2006: 1) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola”.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian apabila fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang sebuah prestasi dalam sepakbola.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti keseimbangan kelincahan kekuatan daya tahan kelentukan koordinasi gerakan ,emosional pemain dan sebagainya. Seluruh kondisi fisik itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan gerakan kelincahan dalam melakukan permainan sepakbola.

dalam sepakbola teknik merupakan hal yang dapat mempengaruhi pondasi awal bagi pemain sepakbola. Menurut tim pengajar sepakbola (2010:124) ada teknik dasar sepakbola yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan tempel. Agility adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Sedangkan Balley (1996), corner drill, hexagon drill, wind sprint, dan starting stoping run. Apri Agus (2012:71). kelincahan merupakan suatu faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini berjenis adalah eksperimen semu. variabel bebasnya adalah latihan variasi ladder drill (X) sedang kan variabel terikatnya adalah peningkatan kelincahan (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lenga yang Kabupaten Pesisir Selatan



HASIL PENELITIAN

Pengolahan data dalam penelitian ini disajikan secara berurutan sebagai berikut:

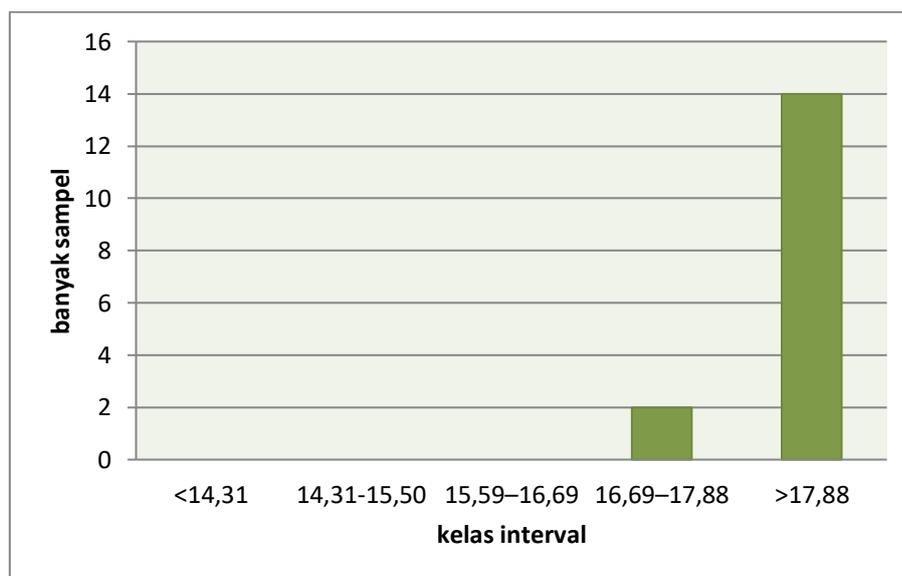
Tabel 1. Penjabaran data

Data	Rata-Rata	SD	T_{hitung}	α	T_{tabel}	Keterangan
Data test awal (pre-test)	19,59	1,27	8,777	0,05	1,753	Ho Ditolak
Data Test Akhir (Post-Test)	18,80	1,27				Ha Diterima

kelompok dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tes Awal

Pengukuran dilakukan terhadap 16 orang sampel pemain sepakbola Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten PesisirSelatan. Hasil yang diperoleh yaitu 2orang memiliki kemampuan kelincahan kelas interval 16,69 – 17,88,9 (Kurang) ,14 orang memiliki kemampuan kelincahan kelas interval >17,88 (Sangat Kurang). Jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



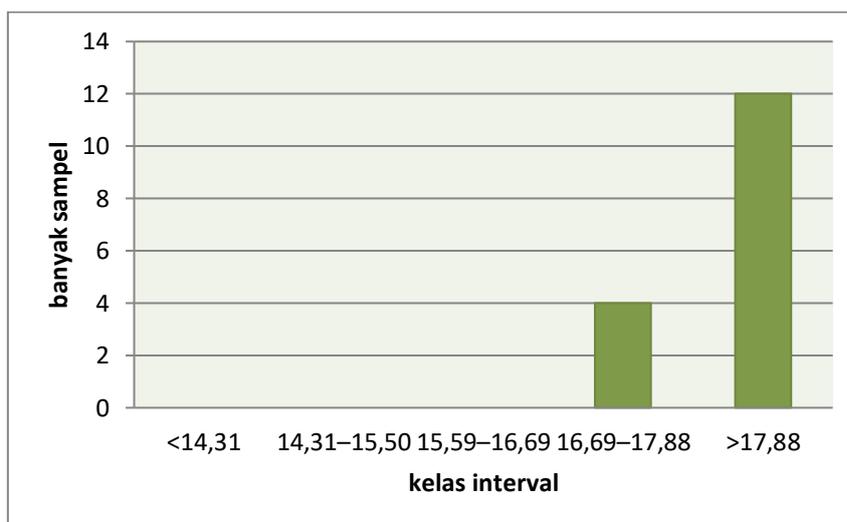
Gambar 1.
Histogram hasil pre test

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Pre Tets

No	Kelas interval	Frekwensi absolut	Frekwensi Relatif	keterangan
1	<14,31	0	0	Sangat baik
2	14,31 – 15,50	0	0	Baik
3	15,59 – 16,69	0	0	Cukup baik
4	16,69 – 17,88	2	13%	Kurang
5	>17,88	14	88%	Sangat kurang
	Jumlah	16	100%	

2. Tes akhir

Pengukuran dilakukan terhadap 16 orang sampel pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulau Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Hasil yang diperoleh yaitu 4 orang memiliki kemampuan kelincahan kelas interval 16,69 – 17,88,9 (Kurang), 12 orang memiliki kemampuan kelincahan kelas interval >17,88 (Sangat Kurang). Jelasnya dapat disajikan pada histogram berikut:



Gambar 2.
Histogram hasil post test

Tabel 3. Distribusi Hasil Data post test

No	Kelas interval	Frekwensi absolut	Frekwensi relatif	Keterangan
1	<14,31	0	0	Sangat baik
2	14,31 – 15,50	0	0	Baik
3	15,59 – 16,69	0	0	Cukup baik
4	16,69 – 17,88	4	25%	Kurang
5	>17,88	12	75%	Sangat kurang
	Jumlah	16	100%	

Pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji liliefors. Untuk lebih jelasny dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Rangkuman uji normalitas

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Pemberianlatihan variasi <i>ladder drill</i> terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola KlubBinaMudaKotoPulaiKecamatan LengayangKabupatenPesisirSelatan (<i>pre test</i>).	16	0,0907	0,213	Normal
2	Pemberian latihan variasi <i>ladder drill</i> terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola KlubBinaMudaKotoPulai KecamatanLengayangKabupaten PesisirSelatan(<i>post test</i>).	16	0,1462	0,213	Normal

Pengujian Hipotesis

Hipotesis Ho di tolak maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Tabel pengujian Hipotesis

Data	Rata-Rata	SD	T _{hitung}	α	T _{tabel}	Keterangan
Data test awal (pre-test)	19,59	1,27	8,777	0,05	1,753	Ho Ditolak
Data Test Akhir (Post-Test)	18,80	1,27				Ha Diterima

Berdasarkan rangkuman tabel diatas,setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil analisis dengan kesimpulan Ho ditolak dan Ha diterima dengan nilai t hitung (8,777) > t tabel (1,753). Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap

peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

PEMBAHASAN

Terlihat adanya peningkatan dari test awal (pre-test) dengan rata-rata 19,59 detik sebelum diberi latihan ladder drill selama 16 kali pertemuan lalu meningkat pada test akhir (post-test) menjadi 300,83 detik.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dengan kelincahan yang baik maka akan menghasilkan permainan yang menarik dan penguasaan bola yang baik bagi para pemain sepakbola. Menurut Reynolds (dalam Hadi, 2016) ladder drill adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk kotak-kotak yang diletakkan dipermukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki.

Pada penelitian peningkatan kelincahan tidak terlalu signifikan. Hal ini disebabkan oleh kondisi fisik sampel yang sudah tidak terjaga. Untuk meningkatkan kelincahan maka faktor yang diduga mempengaruhi adalah kondisi fisik. Menurut Syam (2000) mengatakan latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dan direncanakan dengan matang sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh lebih baik dengan memenuhi aspek aspek kondisi fisik.

Berdasarkan latihan dilakukan 16 kali pertemuan maka variasi ladder drill berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil thitung = 8,777 > ttabel = 1,753.

Dari analisis di atas hasil analisis juga terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Latihan yang terprogram dan kontiniu dan semangkin sering kita melakukan latihan maka akan terdapat peningkatan kelincahan pemain sepakbola

Jadi jika latihan ini terus diberikan maka akan terdapat peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Mengingat penelitian ini hanya dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, maka hasil yang didapat belum maksimal. Maka dari itu semangkin sering metode latihan ladder drill digunakan maka akan ada peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang didukung dengan penguasaan teknik dasar sepak bola lain dan harus didukung dengan kondisi fisik yang prima.



KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat dikemukakan bahwa pemberian latihan ledder drill berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dimana diperoleh $t_{hitung} = 8,777 > t_{tabel} = 1,753$. Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan ledder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Harsono. 1998. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.Jurnal. Soffan Hadi Firdaus dkk. *Pendidikan Jasmani*, VOL. 26 N0. 1 April 2016
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- _____ 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang. FPOK IKIP PADANG.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2005. *Buku Ajaran Sepakbola*.Padang: FIK UNP