

Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan

Al Zidane Ibnu Fadlana¹, Dikdik Zafar Sidik², Alen Rismayadi³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No. 229 Bandung 40154

Email: alzidaneibnu25@upi.edu

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest Posttest. Populasi yang digunakan adalah siswa Sekolah Sepak Bola Astra Feron kota Cimahi yang berjumlah 30 siswa, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kelincahan yaitu Illinois agility run test. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Paired Sample T-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola dengan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05).

Kata kunci: Sepak Bola, Kelincahan, Ladder Drill

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of ladder drill variations on increasing agility in soccer players. This research method uses a quantitative experimental method with a One Group Pretest Posttest research design. The population used was students from the Astra Feron Football School, Cimahi city, totaling 30 students, using a sampling technique, namely simple random sampling, of 30 students. This research instrument uses an agility test, namely the Illinois agility run test. The data analysis technique used is the Paired Sample T-test. The results of this study show that there is a significant influence between ladder drill variations of training on increasing agility in soccer players with a significance value of 0.001 which is smaller than 0.05 (Sig. < 0.05).

Keywords: Football, Agility, Ladder Drill

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Priambodho & Widodo, 2021). Olahraga juga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kekuatan fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Apalagi jika berbicara mengenai olahraga yang berorientasi kepada prestasi, maka atlet maupun regu akan banyak dituntut untuk meningkatkan performa. Salah satu faktor penentu untuk mencapai sebuah prestasi olahraga yaitu terpenuhinya

komponen fisik dengan baik. Jenis komponen fisik tersebut diantaranya yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan dan kesehatan untuk berolahraga (Prasetyo, 2019).

Kelincahan sebagai salah satu komponen fisik menjadi salah satu sorotan sebagai faktor untuk menunjang keberhasilan peningkatan performa, beberapa cabang olahraga membutuhkan kelincahan yang baik karena kebutuhan cabang olahraga, contohnya pada cabang olahraga basket. Menurut Fatahilah (2018) mengungkapkan bahwa pada hakikatnya setiap pemain bola basket dituntut agar dapat mampu melakukan gerakan menggiring bola yang baik, dan lincah tanpa kehilangan keseimbangan ketika melewati setiap lawan. Selain itu, pada cabang olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang kompetitif yang memerlukan gerakan eksplosif, banyak gerakan berlari, meloncat, refleks, kecepatan merubah arah dan juga membutuhkan koordinasi mata, tangan dan kaki yang baik (Karyono, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang diperlukan antara kemampuan kelincahan dengan berbagai cabang olahraga.

Selain bulutangkis dan bola basket, sepak bola juga menjadi salah satu cabang olahraga yang memerlukan kelincahan yang baik. Kelincahan sangat perlu dimiliki oleh seorang atlet sepak bola salah satunya untuk menghindarkan diri dari kawalan lawan dan mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan yang bertujuan untuk mencetak gol (Prasetya, Darmada, & Dewi, 2016). Kelincahan juga terlihat saat para pemain berusaha mengimbangi pergerakan lawan yang senantiasa berubah, baik itu bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang (Sumerta, Adi Santika, & Dei, 2021). Dapat dikatakan bahwa kelincahan tepat digunakan baik dalam penyerangan, maupun pertahanan pada permainan sepak bola. Maka dari itu kelincahan menjadi salah satu yang harus ditingkatkan melalui latihan karena kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat sehingga dalam olahraga yang berorientasi pada prestasi, kelincahan sebagai komponen fisik menjadi salah satu yang harus ditingkatkan dengan perlakuan latihan yang sistematis.

Latihan mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya (Mulya & Millah, 2019). Latihan juga dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan (Hadi, Hariyanto, & Amiq,

2016). Pengadaan latihan di dalam sepak bola lebih tepatnya dilaksanakan sejak kelompok usia, sebab pembinaan mulai usia muda adalah salah satu pondasi awal bagi penentuan kesuksesan dalam menggapai pencapaian yang menjulang tinggi keatas di masa yang akan datang, maka harus diiringi oleh kemampuan yang diketahui sejak dini dan memerlukan pengamatan secara berskala, terus menerus dan berkesinambungan (Basrizal, Sin, Irawan, & Soniawan, 2020). Menurut Yuliatwati, Rahman, & Wahidi (2013) mengatakan bahwa salah satu latihan kelincahan yaitu *Agility Ladder Drill*.

Ladder Drill adalah suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan (Fantiro, 2018, 17). Jenis latihan *Agility Ladder Drill* bervariasi, seperti, *Ikhy Shuffle, Back Icky Shuffle, Two Foot Forward, Back Foot Forward, Sl in & out dll* (Yuliatwati, Rahman, & Wahidi, 2023). *Agility Ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertical, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta kecepatan. *Ladder Drill* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang berguna untuk melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. *Ladder Drill* adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh (Yuliatwati, Rahman, & Wahidi, 2023). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin memberikan perlakuan terhadap sampel terpilih untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan memberikan latihan *ladder drill* yang sistematis dan variatif.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: hlm 72) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian One Group Pretest Posttest. Desain ini menempuh tiga langkah, (1) memberikan pretest untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan, (2) memberikan perlakuan eksperimen

kepada para subjek, dan (3) memberikan tes akhir setelah para subjek diberikan perlakuan (Hikmawati, M.Si, 2017). Selanjutnya instrumen tes yang peneliti adopsi adalah *Illinois Agility Run Test*. *Illinois Agility Run* diperuntukan kepada sampel penelitian ini yaitu pemain sepak bola SSB Astra Feronia kelompok usia dibawah 16 tahun. Pada instrumen tes penelitian ini, *Yaitu Illinois Agility Run Test* memiliki kesahihan atau validitas 0,95 dan realibilitas 0,78 (Prahastara & Sugiyanto, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests Of Normality			
Shapiro-Wilk			
Keterangan	Statistik	df	Sig.
Pre Test	.977	30	.727
Pos Test	.935	30	.069

Apabila data berdistribusi normal atau nilai signifikansi > 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan uji paired sample t-test, jika data berdistribusi tidak normal atau nilai signifikansi < 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan *uji wilcoxon* dan *uji mann whitney*. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, terdapat nilai signifikan $0.727 > 0.005$ dan $0.069 > 0.005$ maka data diatas berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
Keterangan		Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
Nilai Tes	Based On Mean	2.348	1	58	.131
	On Median	1.664	1	58	.202
	On Median and with adjusted dF	1.664	1	53.713	.203
	On trimmed Mean	2.365	1	58	.129

Uji homogenitas bertujuan untuk mengevaluasi keseragaman atau perbedaan variasi antar sampel yang diambil dari populasi. Prinsip homogenitas menyatakan bahwa apabila nilai $p > 0,05$, maka sampel dianggap memiliki keseragaman; sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$, maka sampel dianggap tidak memiliki keseragaman. Berdasarkan data diatas diketahui nilai signifikansi based on mean adalah sebesar $0.131 > 0.05$ yang berarti data tes sampel penelitian ini dapat dinyatakan homogen (sama).

Tabel 3. Hasil Signifikansi Uji Paired Samples Test

Significance	
One Sided p	Two Sided P
<.001	<.001

Dari data yang disajikan, dapat dinyatakan bahwa uji statistic dari taraf signifikansi adalah 0,001 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa Hipotesis dapat diterima, dengan arti lain terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola SSB Astra Feron dengan menggunakan latihan variasi ladder drill. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

Bentuk latihan dari ladder drill ini dibuat variatif untuk memaksimalkan latihan yang sudah direncanakan, bentuk latihan yang dipakai antara lain: (1) Icky Shuffle, (2) Double Step, (3) Single Step, (4) In Out Step, (5) Backwards Step, (6) In Out Jumps, (7) Lateral In Out, (8) Lateral Double Step, (9) SL in out, (10) Foot Exchange. 10 gerakan tersebut di variasikan di setiap pertemuannya dalam 5 set 5 gerakan berbeda. Menurut Hadi (2016: hlm 215) menyatakan bahwa “Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki”. Variasi latihan diperlukan karena semakin bervariasi latihan maka semakin gesit dan lincah pemain dalam kemampuan kelincahan (Hadi,

Hariyanto, & Amiq, 2016). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam latihan kelincahan diperlukan variasi dari bentuk latihan, untuk memaksimalkan latihan yang ada. Terbukti latihan variasi ladder drill berdasarkan hasil pengolahan analisis data menunjukkan pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola pada sampel SSB Astra Feron.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 381-290.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi . *Pendidikan Jasmani*, 213-227.
- Iham, T. R., Pujianto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops Dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 35-44.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Boomerang Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang*, 301-308.
- Mubarok, M. Z. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 50-55.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Segar*.
- Prasetyo, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1:2 Dan 1:3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket Cls(Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Jurnal Unesa*, 3-8.
- Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 105-114.
- Ulum, M. F. (2013). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya*. Surabaya: Unesa.
- Wigunawangsa, T. N., Adi, S., Raharjo, S., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan (Agility) Pemain Futsal Wakanda Fc Malang. *Sport Science And Health*, 894–897.
- Yuliawati, W. V., Rahman, R., & Wahidi, R. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Ukm Putri Stkip Muhammadiyah Kuningan. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 10-14.