JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 48 – 52

PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER EXERCISE* DAN LATIHAN *DRILL TWO FEET EACH SQUARE LATERALLY* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* ATLET SEPAK BOLA

M. Ilham Bayazid[1]*, Herman Syah[2], Ismail Marzuki[3]
Universitas Pendidikan Mandalika[123]
***Email Corresponding**: m.ilhambayazid@gmail.com

Abstrak

Fokus Masalah Penelitian, bahwa para pemain masih terlihat lambat berlarinya pada saat menggiring bola dan kurang kecepatan saat bermain sepakbola pada saat menggiring bola, kemudian juga sering kehilangan, dalam menggiring serta jatuh sendiri saat berlari.Tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022. Rancangan penelitian adalah menggunakan One group pretest–posttest design, dengandesain dengan metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah pemian sepak bola Gunung Sari SportBerjumlah 22 pemain, diman di bagi menjadi dua kelompok 1 latihan Latihan agility ladder exercise11 orang dan latihan drill two feet each square laterally11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrument tes menggunakan tes Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan menggiring sepak bola, dari Nurhasan 2001.Jadi dari hasil penelitian X1 latihanagility ladder exerciseNilai thitung¬¬2.435 dan X2 dan latihan drill two feet each square laterallyNilai thitung¬¬¬¬2.428terhadap hasil Y hasil passing jauh lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima)ada Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022, maka penelitian ini signifikan, dan, “H0” (ditolak).

Kata kunci: latihan, kecepatan, *dribbling*, atlet sepak bola

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Addy Idris,2015:15). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dandimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepakbola.

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan general motor ability atau motor ability. Kondisi fisik dalam olahraga diartikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan atau motivasi) (Donie, 2009:112).

Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (passing), menggiring (dribbling), menembak (shooting). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerakmencari ruang kosong, membantu dan

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 48 – 52

melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (body charge), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang.

Menurut Johansyah lubis (2013:92) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang terpisahkan dari sukses di berbagai olahraga. Garis lurus berlari dapat di bagi menjadi tiga tahap: akselerasi, pencapaian kecepatan maksimal, dan pemeliharaan kecepatan maksimal. Kecepatan reaksi (reaction speed) juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya.

Pengertian kecepatan dalam olahraga. Kecepatan dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh berpindah dari posisi satu ke posisi lainnya dalam waktu yang cepat dan singkat. Dengan demikian, Anda menjadi semakin tangkas saat bergerak. Terlebih jika mobilitas Anda sangat tinggi maka penting untuk melakukan olahraga yaitu sepakbola. Kecepatan dalam olahraga adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh berpindah dari posisi satu ke posisi lainnya dalam waktu yang cepat dan singkat. Dengan demikian, Anda menjadi semakin tangkas saat bergerak.

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. Mengikuti pelatihan tangga biasanya melibatkan pola set melalui tangga yang di letakkan secara datar (atau relatif datar) di lantai. Dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga, tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan (Somerset, 2014). Latihan ladderdrill untuk meningkatkan kecepatan yang peneliti gunakan adalah two feet each squarelatihan ini di lakukan dengan menggunakan satu kaki dan di ikuti kaki yang satunya sehingga dua kaki tersebut di dalam satu tangga (Qurniadi, 2013).

Menurut Ismoyo(2014), bahwa latihan ladder drilldapat meningkatkan kecepatan, kelincahan maupun koordinasi. Pemain sepak bola membutuhkan kecepatan dalam berlari, kelincahandibutuhkan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, sedangkan koordinasi digunakan butuhkan untuk mengontrol gerakan sehingga mampu untuk melakukan gerakan yang susah dengan cepat dan efisien penuh ketepatan.

Solusinya adalah memberikan latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring pemain Gunung Sari Sport. Meskipun banyak penelitian yang meneliti tentang latihan agility ladder exercise dan latihan kelincahan dengan menggunakan media tangga kelincahan. Namun hingga saat ini di Indonesia masih terbatas jumlah penelitian yang meneliti tentang berbagai macam teknik latihan agility ladder exercise dengan media tangga kelincahan. Hal itu dikarenakan juga masih kurangnya pengetahuan tentang efek dan teknik latihan agility ladder exercise. Dampaknya penerapan latihan agility ladder exercise di Indonesia khususnya di sekolah sepak bola juga masih terbatas.

Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally merupakan latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. Posisi awalnya tubuh berada di ujung ladder dengan posisi menyamping, kemudian gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu di tangga pertama kaki kanan terlebih dahulu mengisi ladder pertama di ikuti dengan kaki kiri sehingga dalam 1 ladder di isi kedua kaki, dan Latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan lari, karena latihan ini melatih konsentrasi gerak yang tinggi.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 48 – 52

Fokus Masalah Penelitian, bahwa para pemain masih terlihat lambat berlari pada saat bermain sepak boladan kurang kecepatan saat bermain sepakbola pada saat menggiring bola, kemudian juga sering kehilangan, dalam menggiring serta jatuh sendiri saat berlari.Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kecepatan menggiring sepak bola pemain Gunung Sari Sport, Hasil dari observasi peneliti, bahwa para pemain masih terlihat kurangkecepatan dalam menggiringbola saat bermain sepakbola. Hal itu dikarenakan kurangnya tingkat kecepatan menggiring sepak bola dalam keterampilan para pemain. Berdasarkan dari berbagai latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah ada "Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai treatment dengan kontrol secara ketat, Hulfian, 2014. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan One group pretest–posttest design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data statistikNilai thitung X1 tes dribbling sepakbola pada latihan agility ladder exercise dan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022(dribbling) sebesar ¬-2.435nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari thitung > ttabel ¬¬¬¬2.435> 1.812). Dari hasil analisis data statistikNilai thitung X2 dribbling sepakbola pada latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022(dribbling) sebesar ¬¬2.428nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 10 sebesar 1.812 Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari thitung > ttabel ¬¬¬¬¬¬¬-2.428> 1.812). Jadi dari hasil penelitian X1 latihanagility ladder exerciseNilai thitung¬-2.435 dan X2 danlatihan drill two feet each square laterallyNilai thitung¬¬¬-2.428terhadap hasil Y hasil kecepatan dribblingbola lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima)ada Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis t-test terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan meningkatkan kemampuan dribbling sepak bola sehingga tujuan latihan dapat tercapai

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 48 – 52

sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah melaksanakan tes awal, kemudian diberikan perlakuan/treatmen "Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022".yang dilaksanakan secara sistematis, teratur dan terprogram dengan tujuan untuk meningkatkan hasildribbling sepak bola.

Salah satu latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah kecepatan. Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut (Sajoto,1995:4) Kecepatan itu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemudian menurut (Ken, 1980 dikutip dari Arsil) kecepatan di pengaruhi beberapa faktor, dan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti : kecepatan reaksi dipengarugi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan; kelincahan dan keseimbangan, serta kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Kedua latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022, adalah untuk meningkatkan hasil dribbling sepak bola.

Menggiring bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan para pemain terbaik pun kadang terpaksa menyerahkan bola untuk mengumpan pada rekannya. Seorang pemain yang mempunyai dribbling yang baik, mengetahui arah yang akan dituju dan menghindar untuk melewati hadangan dari pemain yang hendak menyudutkannya. Latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterallymerupakan bentuk latihan keterampilan atau ketangkasan untuk menggiring bola. Kedua latihan tersebut mempunyai perbedaan yang signifikan serta mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Pada latihan agility ladder exercise, para pemain akan lebih banyak menggunakan keterampilan yang dimana bagus untuk dribblingbola mereka. Karena setiap rintangannya tersusun sistematis dan tetap/tidak berubah , sehingga menuntut pemain melakukan gerakan yang demikian. Hal ini akan membuat pemain lebih terampil dalam menggiring bola dengan cepat dan trampil, karena terbiasa dengan gerakan yang sama waktu latihan. Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally merupakan latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik, latihan ini juga dapat meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. Posisi awalnya tubuh berada di ujung ladder dengan posisi menyamping, kemudian gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu di tangga pertama kaki kanan terlebih dahulu mengisi ladder pertama di ikuti dengan kaki kiri sehingga dalam 1 ladder di isi kedua kaki, tapi dalam pelaksanaan bentuk latihan ini di awali dengan posisi lurus kedepan.Jadi dari hasil penelitian ini bahwa latihan tersebut terbukti memberikan peningkatan pada kecepatan menggring sepakbola.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian X1 latihanagility ladder exerciseNilai thitung¬¬2.435 dan X2 danlatihan drill two feet each square laterallyNilai thitung¬¬¬¬2.428terhadap hasil Y hasil kecepatandribbling bola lebih besar dari ttabel, 1.812 hal ini menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima)ada Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 48 – 52

kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Gunung Sari Sport tahun 2022, maka penelitian ini signifikan.

REFERENSI

Arikunto, S. 2005. Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.

Bompa, O.2009. Thudor and Gregory Haff. Peridization Theory and Methodology of Training. Fifth Edition.United states:Human Kinetics.

Hidayat, Y.A. 2013. "Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi". Artikel Ilmiah.Jambi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Hidayat, Wahyu. 2013. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Shoting Dalam Permainan Sepak Bola Club PS. Aikmel Tahun 2013.Skripsi FPOK Ikip Mataram.

Hulfian, L. 2014. Statistik Dikjas, Mataram: KAKA elook.

Hulfian, Lalu. 2014. Penelitian Dikjas. Selong: CV. Garuda Ilmu

IKIP MATARAM. 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah.IKIP Mataram.

Ismoyo, F. 2014. "Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi Kelompok Umue 11-12 Tahun". SkripsiYogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Kemenegpora RI.2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenengpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga, 2007.

Komarudin.2013 Psikologi Olahraga. Bandung: UPI Press.

Lubacher A Jhosep .2011 .Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama

Maksum, A.2009. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, A.2012 Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Mielke, D. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya

Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. Kepelatihan Olahraga. Jakarta : PT Persada.University Press.

Nurhasan. 2001. Prinsip-Prinsip dan Penerapannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Qurniadi, Saripin, dan Yuherdi. 2013.Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally dan Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK AbdurrabPekanbaru.Jurnal pendidikan kepelatihan olahraga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Riau

Somerset, D. 2014. "The Speed Ladder Fallacy".(Online)http://deansomerset.com/speed-ladder-fallacy/. (Diakses: 16 April 2015).Supriyoko, A. 2014. Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Anak Usia 12-14 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Harimau Bekonang Sukoharjo Tahun 2014. Jurnal Ilmiah SPIRIT. Vol. 14 (2) : 19.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta

Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung : Lubuk Agung.

Syafruddin. 2011. Ilmu Keepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga).

Tangkudung.J. 2012. Kepelatihan Olahraga" Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II. Jakarta: Cerdas Jaya. 2012

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.