

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN *LADDER* DENGAN *CONE* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK BHINNEKA KARYA SURAKARTA TAHUN 2017

Mustafa Ali Khoriri¹, Fadilah Umar²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan *Drill* menggunakan *Ladder* dan *Cone* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017. (2) Latihan yang lebih efektif dan efisien antara latihan *Drill* menggunakan *Ladder* dan *Cone* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017. Jumlah siswa adalah 20 siswa. Keseluruhan subjek dijadikan sampel penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data kelincahan. Tes dan Pengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes *Dogging Run*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedan (uji-t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan *drill* menggunakan *ladder* dengan *cone* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017 dengan $t_{hitung} = 8.1413 > t_{tabel} = 1.8595$; (2) latihan *drill* menggunakan *ladder* lebih baik dan efektif pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *drill* menggunakan *cone* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017, dengan peningkatan menggunakan *Ladder* = 10.47% > latihan menggunakan *cone* = 8%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh latihan *drill* menggunakan *Ladder* dengan *cone* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017; (2) latihan *drill* menggunakan *Ladder* lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *drill* menggunakan *cone* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017.

Kata Kunci: Futsal, latihan *drill* menggunakan *Ladder*, latihan *drill* menggunakan *Cone*, Kelincahan.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain

dalam lapangan. Tujuan permainan futsal sama seperti tujuan pada permainan sepak bola, tujuan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Lapangan futsal memiliki ukuran yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk tidak membuat

kesalahan sehingga dalam permainan futsal cenderung lebih banyak terjadinya gol dari pada permainan sepak bola. Dilihat karakteristik permaiana futsal yang sangat dinamis dengan ukuran lapangan sekitar 38 meter - 42 meter dan lebar 15 meter - 25 meter, mengisyaratkan pemain futsal harus memiliki kemampuan tehnik yang baik dan ditunjang kondisi fisik yang baik pula. Dalam olahraga futsal ada beberapa faktor yang menunjang agar prestasi tercapai, yaitu teknik, fisik, strategi/taktik, dan mental bermain.

Berdasarkan pengamatan penulis, para pemain futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta masih banyak yang memiliki kelincahan yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan, latihan game dan uji coba banyak pemain yang terlihat kaku, kemampuan bergerak pemain masih kurang cepat, mengubah arah posisi masih kaku dan kurang lincah sehingga pemain tidak melakukan permainan dengan maksimal. Sedangkan *agility* (kelincahan) pemain dilihat pada saat bertanding, masalahnya pergerakan tanpa bola pemain pada saat bertanding sangat kaku dan tidak cepat membuka ruang kosong saat menyerang dan bertahan, pemain selalu terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan.

Untuk itu kita membutuhkan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *agility* yaitu dengan latihan *drill* menggunakan *ladder* dan *cone*, kedua latihan tersebut dapat meningkatkan *agility* (kelincahan), latihan menggunakan *ladder* yaitu latihan berbagai pola gerakan kaki dengan menggunakan tangga yang diletakan di tanah/lantai, bentuk latihan yaitu *1 feet in each*, *2 feet in each*, *1 in lateral*, *2 in lateral*, *in in out out*, *in out out*, *x-over lateral*, *carioca in each*, *ickey shuffle*, *x-over zig zag* dan latihan menggunakan *cone* yaitu latihan mengubah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan

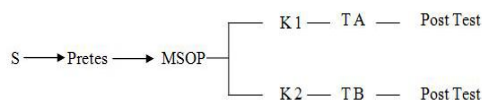
keseimbangan dengan menggunakan beberapa *cone* yang diletakan di tanah/lantai, bentuk latihan yaitu *cone alley v.1*, *cone alley v.2*, *cone alley v.3*, *x-drill cone*, *123 back*, *L-drill cone*, *pro agility shuttle*, *run-shuffle-run*, *staggered shuttle*, *run-shuffle-shuffle-run*.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan latihan *drill* menggunakan *ladder* dan *cone* untuk meningkatkan *agility* (kelincahan) pada pemain futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta, dan ingin mengetahui perbedaan dari kedua latihan tersebut, berdasarkan pengamatan kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan tetapi apa ada perbedaan dari kedua latihan tersebut.

Latar belakang tersebut membuat peneliti merasa penting untuk mengkaji lebih dalam masalah tersebut, melalui kajian penelitian tentang “Perbedaan pengaruh latihan *drill* menggunakan *Ladder* dengan *Cone* terhadap peningkatan Kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subyek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah dilakukan. Sedangkan rancangan dalam penelitian ini adalah “*pretest, posttest, group design*.” Gambar rancangan penelitian sebagai berikut Sugiyono (1995: 21) :



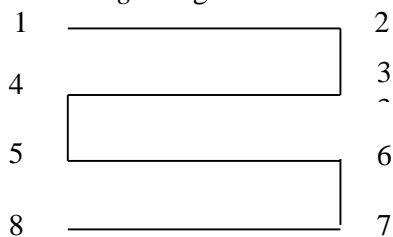
Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

- S = Subjek
- Pretest = Test awal
- MSOP = Matched Subject Ordinal Pairing
- K1 = Kelompok 1
- K2 = Kelompok 2
- Treatment A = Latihan *Ladder Drill*
- Treatment B = Latihan *Cone Drill*
- Post Test = Tes akhir lari multistap

Dengan menggunakan pola pemasangan subjek “*matching by subjek design*”, subjek dipisahkan dalam dua kelompok yang seimbang menggunakan “*ordinal pairing*” (sampel yang memiliki kemampuan sama dipasangkan kemudian anggota tiap pasangan dipisahkan dalam dua kelompok).

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan kelincuhan nilai yang diambil dari hasil shuttle run dipasangkan kedalam kelompok 1 (K1) dan dalam kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok diberi perlakuan yang berbeda. Apalagi pada akhirnya terdapat perbedaan maka disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Adapun teknik pembagian kelompok dengan cara *Ordinal Pairing* sebagai berikut:



Gambar 2. Rancangan Penelitian Eksperimen (Sutrisno Hadi, 2006: 278)

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang disajikan adalah hasil dari analisis yang telah dilakukan terhadap data dari tiap variabel penelitian. Dalam penelitian ini untuk

mengetahui peningkatan kelincuhan dengan menggunakan tes *Dogging Run*. Kelompok perlakuan dengan latihan *ladder drill* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kelincuhan. Pada kelompok *ladder drill* peningkatan 10.47%, sedangkan pada kelompok *cone drill* memiliki peningkatan 8%.



Gambar 3. Histrogram data tes awal dan akhir kelompok 1 dan 2

2. Hasil Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
1	Awal	0.139	0.258	Normal
	Akhir	0.102		Normal
2	Awal	0.136	0.258	Normal
	Akhir	0.117		Normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan hasil tes awal pada kelompok 1 dan 2. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, kedua kelompok dipastikan berawal dari titik yang sama maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan pada tes akhir, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh pemberian perlakuan yang berbedapada

masing-masing kelompok. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K₁) dan kelompok 2 (K₂) sebagai berikut

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas

Tes	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
Awal	1.84	4.67	Homogen
Akhir	1.49	4.67	Homogen

3. Hasil Analisis Data

a) Uji Perbedaan Sebelum dan Sesudah diberi Perlakuan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Sebelum diberi perlakuan yang berbeda, kelompok yang dibentuk dalam penelitian ini diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Setelah diberikan perlakuan yang berbeda, kedua kelompok diberikan tes akhir, kemudian hasil tes akhir kedua kelompok diuji perbedaannya. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 3 Hasil Uji Beda Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan

Kelompok	Tes	Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
1	Sebelum	7.35	0.9055	1.8595	Tidak Berbeda
2		7.258			
1	Sesudah	6.580	8.1413		Berbeda
2		6.674			

Dapat dilihat bahwa pada hasil tes awal, tidak terjadi perbedaan sama sekali antara kelompok 1 dan kelompok 2. Sedangkan pada tes akhir, terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

b) Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Tabel 4 Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2

Kelompok	Tes	Mean	T _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
1	Awal	7.35	11.5155	1.8595	Berbeda
	Akhir	6.58			
2	Awal	6.674	19.6568	1.8595	Berbeda
	Akhir	7.258			

Dapat dilihat bahwa pada kelompok 1 dan kelompok 2 masing-masing terjadi peningkatan yang signifikan. Adapun peningkatan lebih besar terjadi pada kelompok 1.

c) Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besaran persentase peningkatan pada kelompok 1 dan kelompok 2, dilakukan penghitungan pada masing-masing kelompok. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 5 Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Kelompok	Mean Awal	Mean Akhir	Peningkatan	Persentase
1	7.35	6.58	0.77	10.47%
2	7.25	6.67	0.58	8%

Kelompok 1 memiliki persentase peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 2.

4. Pengujian Hipotesis

1) Hipotesis I

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok I dan tes awal kelompok II = 0.9055, sedangkan t_{tabel} = 1.8595. Berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah

diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai t hitung = 1.4767, sedangkan t tabel = 1.8595. Berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I = 11.5155, sedangkan t tabel = 1.8595, berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I. Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II = 19.6568, sedangkan t tabel = 1.8595. Berarti hipotesis nol ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II.

Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada perbedaan pengaruh antara latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincuhan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017, dapat diterima.

2) Hipotesis II

Kelompok I yang diberikan perlakuan metode latihan *ladder Drill* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 10.47%. Sedangkan pada kelompok II yang diberikan perlakuan metode latihan *cone drill* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 8%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa “latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yg lebih baik dari

pada latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincuhan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017, dapat diterima.

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap kelincuhan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017, ($t_{hitung} = 8.1413 > 1.8595$).
2. Metode latihan *ladder* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *cone drill* terhadap kelincuhan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Bhinneka Karya Surakarta tahun 2017. Berdasarkan persentase peningkatan kelincuhan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan *ladder drill*) adalah 10.47% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *cone drill*) adalah 8%.

Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa metode latihan *ladder drill* ataupun metode latihan *cone drill* keduanya dapat meningkatkan kelincuhan. Namun besarnya peningkatan dari masing-masing bentuk metode dalam latihan tersebut berbeda, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Tiap jenis metode latihan yang diberikan memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah, bahwa kelincuhan dapat meningkat melalui metode latihan yang

diberikan, baik menggunakan *ladder drill* ataupun metode latihan *cone drill*. Dalam memberikan latihan khususnya untuk meningkatkan kelincahan, pelatih harus memilih suatu bentuk tipe metode latihan yang sesuai dengan tujuan latihan. Dalam penelitian ini ternyata metode latihan *ladder drill* lebih sesuai untuk meningkatkan kelincahan, setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam peningkatan kelincahan. Dari hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pemikiran dan bahan pertimbangan para pelatih dalam memilih dan menentukan metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kelincahan.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dalam memilih jenis latihan , khususnya untuk meningkatkan kelincahan, hendaknya memilih jenis latihan yang efektif dan optimal.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kelincahan pelatih dapat menggunakan metode latihan *ladder drill* atau *cone drill* karena keduanya terbukti dapat meningkatkan kelincahan walaupun metode latihan *ladder drill* lebih baik pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS.
- Hidayatullah, M. F. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2009). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismayarti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Futsal Modern*. Depok : Be Champion.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Mulyono. (2010). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2014) *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta : Laskar Askara.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Priza.
- Soekarman, R. (1991). *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. UNS Press. Surakarta.
- Suhendro, A. (2003). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*.

- Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tenang, John D. (2008). *Jurus Pintar Maen Bola. Bandung* : Mizan Media Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- FKIP UNS. (2016). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: FKIP UNS.
- Hidayatullah, M. F. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2009). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Ismayarti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lhaksana, Justinus. (2012). *Futsal Modern*. Depok : Be Champion.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Mulyono. (2010). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2014) *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta : Laskar Askara.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Priza.
- Soekarman, R. (1991). *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. UNS Press. Surakarta.
- Suhendro, A. (2003). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tenang, John D. (2008). *Jurus Pintar Maen Bola. Bandung* : Mizan Media Utama.