



Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal

Andray Kirana Putra¹, Boyke Mulyana², Pipit Pitriani³

^{1,2,3} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia.

Email: andraykiranaputra@gmail.com

Abstrak: Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti pada cabang olahraga futsal yaitu kelincahan dan kecepatan pada saat melakukan *dribbling* maupun pada saat transisi dari *attack* ke *defens* sehingga membuat penghambatan pada saat melakukan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat karena kurangnya kemampuan kelincahan pada atlet futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh peningkatan kelincahan atlet futsal terhadap latihan menggunakan alat *ladder drill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre-test, post-test, control grup design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/*pre-test*, kemudian diberikan treatment dengan model latihan *Ladder drill*. Sampel berjumlah 20 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen berjumlah 10 orang sedangkan kelompok *control* berjumlah 10 orang, dan tes akhir/*post-test*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dalam seminggu 3 kali latihan, alat untuk mengukur penelitian ini adalah Tes *Dribbling* futsal Bobby Charlton. Untuk menganalisis data digunakan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan atlet futsal”. Kesimpulan dari latar belakang ini adalah bahwa dengan menggunakan metode Latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet futsal.

Kata kunci: Futsal, Kelincahan, *Ladder drill*.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan tim dengan penuh kelincahan dan kecepatan. Dari keadaan ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan sepakbola, sampai untuk membuat kesalahan dalam melakukan teknik dan taktik sedikit terlihat. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguasai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh mampu mengendalikan sesuai tujuan pergerakan pemain tersebut (Mashud & Karnadi, 2015). Selain itu menurut (Yusuf & Zainuddin, 2020) bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh ketika bergerak dan secara cepat adanya perubahan arah gerak namun keseimbangan tubuh tetap terjaga. Beberapa orang dapat

bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. Dari teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa Salah satu aspek yang bisa meningkat kelincahan terhadap cabang olahraga futsal adalah dengan latihan *ladder drill*, Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan kaki secara keseluruhan. (Tsivkin, 2011) bahwa metode tersebut dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan power secara keseluruhan”.

Menurut (Rajendran, 2016) latihan *ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi

dan keseimbangan secara keseluruhan dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. Maka dari itu latihan *ladder drill* sangat dibutuhkan oleh atlet atau pemain futsal, sebab karakter permainan futsal yang begitu cepat bergulirnya bola ke tiap sisi lapangan. Sehingga latihan menggunakan *ladder drill* sangat efektif

Latar belakang dilakukan penelitian ini karena masih banyak atlet futsal sekarang kelincahannya sangat kurang, begitupun yang di lihat di Club Futsal DFC pada saat bermain di BFL (*Bengkulu futsal league*), pada saat akan melakukan penyerangan, *Dribbling* bolanya kurang lincah dan cepat sehingga membuat penghambatan pada saat akan melakukan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat dan dengan mudah direbut oleh pemain lawan, dan juga pada saat transisi dari *Attack* ke *defense* kelincahan balik badan kurang optimal sehingga pada saat bertahan lawan dengan mudah untuk menyerang, hal itu yang membuat Club Futsal DFC mengalami kebobolan saat di *Counter Attack*. Karena dalam permainan futsal dengan ukuran lapangan yang kecil maka sangat dibutuhkan kelincahan yang maksimal. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet Futsal”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh peningkatan kelincahan atlet futsal terhadap latihan menggunakan alat *ladder*.

METODE

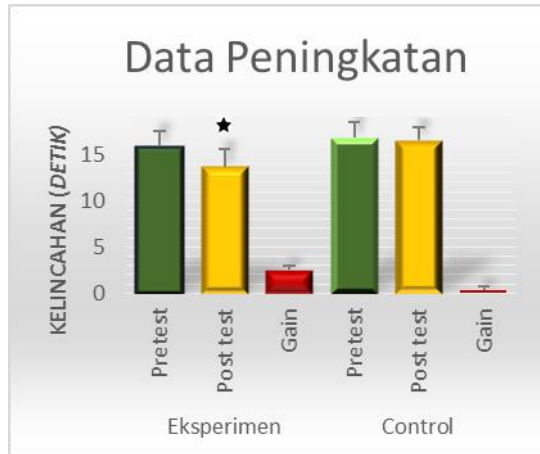
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen 16 pertemuan 3kali dalam seminggu (Nia Lavenia). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *pre-test, post-test, control grup design*, menurut (Ahyar, 2020) menegaskan “dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variable luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen”. Instrumen yang diberikan yaitu berupa tes *dribbling* futsal Bobby Charlton. treatment ini merupakan modifikasi treatment *dribbling* Bobby Charlton dalam permainan futsal hasil karya Ginanjar (2016). al., (2018).

HASIL DAN DISKUSI

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *total sampling* atau *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2018), dalam proses penelitian ini sampel berjumlah 20 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok *control* dengan jumlah 10 orang masing-masing kelompok, kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Ladder drill* sedangkan kelompok *control* yang diberikan latihan sesuai program latihan yang sudah ada. Untuk menetapkan kelompok latihan diawali dengan pretest menggunakan *dribbling* test futsal Bobby Charlton. Menurut (Setyo Nugroho, 1997) Setelah mendapat data test awal kemudian dilakukan pembagian kelompok dengan cara *subject matching ordinal pairing*. (Sugiyono, 2009) *ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua kelompok dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuannya merata. Pendekatan ini dilakukan dalam upaya agar kedua kelompok memiliki kemampuan yang seimbang (*ekuivalen*). Pembagian kelompok ini yaitu dengan cara menyusun peringkat berdasarkan hasil test awal dari atlet dengan kemampuan kelincahan yang baik hingga atlet dengan kemampuan kelincahan yang kurang baik, lalu dilakukan pembagian kelompok latihan menggunakan A-B-B-A. Perlakuan atau *treatment* yang diberikan pada penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan ditambah dengan tes awal dan juga tes akhir untuk mengetahui peningkatannya, jadi total pertemuan untuk melakukan penelitian eksperimen ini yaitu 18 kali pertemuan. Hal tersebut sejalan dengan (Nia Lavenia, 2020) proses latihan selama 16 kali pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Hasil penelitian berisi deskripsi data hasil penelitian yang harus disampaikan kepada pembaca. Teknik memaparkan data penelitian

disusun, secara rinci dan ringkas dalam bentuk Tabel, atau grafik:



Grafik 1.1 data peningkatan

Dari Grafik tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *Ladder drill* menggunakan alat *ladder* (*eksperimen*) dengan latihan tanpa menggunakan alat *Ladder* (*control*), yang dimana latihan *ladder drill* menggunakan alat *ladder* (*eksperimen*) dengan perubahan (*gain*) 2,52 terhadap kemampuan kelincuhan atlet. Sedangkan latihan *ladder drill* tanpa menggunakan alat *ladder* (*control*) dengan perubahan (*gain*) 0,30 terhadap kemampuan kelincuhan atlet futsal. Dapat disimpulkan bahwa kelompok *eksperimen* memiliki pengaruh besar terhadap kelincuhan atlet futsal dibandingkan dengan kelompok *control* yang memiliki pengaruh yang sangat kecil.

Tabel 1. Hasil penelitian

Kelompok	Kategori	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Eksperimen	Pretest	.873	10	.107
	Post test	.909	10	.274
control	Pretest	.921	10	.368
	Post test	.974	10	.924

Berdasarkan hasil perhitungan dari tabel pada kelompok *Eksperimen* menunjukkan nilai signifikansi pada *pretest* $0.107 > 0.05$ dan *posttest* $0.274 > 0.05$. dan kelompok *control* menunjukkan nilai signifikansi pada *pretest* $0.368 > 0.05$ dan *posttest* $0.924 > 0.05$ dengan demikian bahwa nilai *pretest* dan nilai *posttest* kelompok *eksperimen*.

Dari hasil pengolahan data di atas diperoleh bahwa penelitian metode latihan *Ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincuhan atlet pada cabang olahraga futsal. Menurut Mathisen (Fatchurrahman et, al., 2019) permainan futsal memiliki karakteristik yang sangat berbeda dari olahraga lainya yakni pada pergerakan kaki, harus dinamis serta lincah. Memiliki kelincuhan yang sangat bagus akan menjadikan salah satu senjata untuk melakukan penyerangan terhadap lawan, untuk mendapatkan hasil yang bagus maka diperlukan latihan yang terprogram secara teratur. Juga tidak hanya lincah saja tetapi harus dibarengi dengan keseimbangan agar memaksimalkan suatu gerak pada saat melakukan penyerangan terhadap lawan, karena *agility* sendiri ada unsur keseimbangan didalamnya dan hal ini sependapat dengan. Menurut (Endang, 2019) menyatakan bahwa kelincuhan merupakan kemampuan atlet untuk bereaksi terhadap rangsangan, sehingga mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat dan efisien pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan posisi tubuh dalam permainan.

Maka dari itu pengaruh yang dihasilkan dari metode latihan *ladder drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam meningkatkan kemampuan kelincuhan yang dimana sangat berguna pada saat pertandingan. Penelitian ini juga diharapkan dapat terus menguatkan dan melengkapi penelitian-penelitian yang sudah ada dan juga dapat membantu para atlet dan pelatih untuk dapat menjalankan program latihan kedepannya sehingga apa yang menjadi target dari latihan dapat tercapai dan mendapatkan hasil yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap kemampuan kelincuhan atlet futsal, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *Ladder drill* yang signifikan terhadap kelincuhan atlet futsal”

Untuk para pelatih agar tetap mengoptimalkan program latihan untuk para atletnya kemudian diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini seluruh pelatih dapat menjadi referensi latihan *ladder drill* ini untuk meningkatkan kelincuhan pada atlet dan bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan latihan kelincuhan untuk para atlet pada saat menghadapi pertandingan.

REFERENSI

- Ahyar, H., Sukma, D. J., & Andriani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Dikdik, Z.S., Paulus, L.P., & Lucky A. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. PT remaja Rosdakarya Bandung: 103-106.
- Endang, S. (2019). Pengaruh latihan footwork dan latihan shadow terhadap agility pada atlet putra persatuan bulutangkis illverd. *Stamina*, 2, 1-9. <https://doi.org/10.37706/stamina.v2i1.178>.
- Fraenkel, J. (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*
- Ginanjar, A. (2016). Test Validity and Reliability Dribbling Futsal. *The International Seminar on Physical Education on Sport 2016. "Optimizing Sport Development in Asia: New Perspective Interdisciplinary of Sport Science"* Pages, 118. Bandung: Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI Bandung.
- Komarudin. (2018). *Life Kinetik dan Perporma Psikologis*. PT Remaja Rosdakarya: 101-107.
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincuhan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(1), 44-53.
- Nia Lavenia. (2020). *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology* Pengaruh Latihan Kelicuhan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada siswa. 2(1), 5-8.
- Pesurnay, Paulus L. 2004. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: KONI Pusat
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*. Volume 3, Issue 4 (23).
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitati, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiar, P. & Said, J. (2017). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing fpti kota magelang: *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(4), 51-54.
- Tsivkin, Troman. (2011). Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 28 Oktober.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincuhan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019-2021. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>