JURNAL

PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SSB AKADEMI AREMA KABUPATEN TULUNGAGUNG

THE EFFECT OF SPEED LADDER DRILL PRACTICE TO STUDENT'S ENERGETIC AND SKILL IN DRIBBLING A BALL AT AREMA FOOTBALL ACADEMIC TULUNGAGUNG

Oleh:

MUHAMMAD AGHIS FAHIM

12.1.01.09.0192

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Abdian Asgi Sukmana, M.Or**

PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: MUHAMMAD AGHIS FAHIM
NPM	: 12.1.01.09.0192
Telepon/HP	: 085735234374
Alamat Surel (Email)	: agisfahim1@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola ssb akademi arema kabupaten tulungagung
Fakultas – Program Studi	: FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 1 Februari 2017
Dosen Pembinmbing I	**Dosen pembimbing II**	**Penulis**
Drs.Slamet Junaidi, M.Pd **NIDN. 001506680**	**Abdian Asgi Sukmana, M.Or** **NIDN. 072002800**	**Muhammad Aghis Fahim** **NPM. 12.1.01.09.0192**

PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SSB AKADEMI AREMA KABUPATEN TULUNGAGUNG

MUHAMMAD AGHIS FAHIM
12.1.01.09.0192
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Penjaskesrek
agisfahim1@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed ladder drills* terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen korelasional dengan desain " *One groups pre-test-post-test design"*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun yang berjumlah 43 siswa. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Kelompok usia 11- 12 tahun, (2) Bersedia mengikuti latihan dan menerima *treatment* sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB Akademi Arema yang masih aktif latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 30 atlet.

Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan siswa Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan t hitung 11,423 > t tabel 2,14 dan sig. 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan t hitung 9,843 > t tabel 2,14, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 9,63%. (3) Latihan *speed ladder drills* lebih meningkatan kelincahan daripada kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik. Ada pengaruh latihan *speed leader drill* terhadap peningkatan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik.

Kata Kunci: Pengaruh, *Speed Ladder Drill*, Kelincahan dan Kemampuan Menggiring bola

I. LATAR BELAKANG

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut (Sucipto, 2007: 7), sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya, dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya, menggunakan tendangan keras, kekuatan dan power sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola.

II 3 II

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*) (Herwin,2004: 36). Untuk itulah pembelajaran dan latihan permainan sepakbola pada materi menggiring bola perlu

mendapatkan porsi yang cukup. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan dalam sepakbola, dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas dan menghibur.

Menurut (Herwin,2004: 36),menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukuman.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola di tanah sambil berlari. Sudah layak dan sepantasnya jika atlet sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan,tetapi bagaimana latihan kelincahan tersebut memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola.

Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan

metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada atlet. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan. Pada seorang pemain sepakbola, kemampuan teknik sangatlah vital. Terutama kemampuan menggiring bola seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Untuk dapat memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seorang pemain haruslah rajin latihan dan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik pendukung agar dapat menggiring bola dengan baik. Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola menurut Timmo Scheunemann (2012: 14) : *1). Speed, 2). Strength, 3). Endurance, 4).flexibility, 5). Accuration, 6). Power, 7). Coordination, 8). Reaction, 9). Balance, 10). Agility*. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, pemain yaitu kelincahan .Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagin tubuh secara tiba tiba (Djoko Pekik Irianto, 2009 : 68). Kelincahan dapat di tingkatkan dengan menggunakan latihan *speed ladder drill*. Banyak atlet yang serius meggunakannya, Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Seiring waktu, kecepatan dan kelincahan tersebut rutin

dapat sangat meningkatkan kinerja kaki.

Peneliti berasumsi bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan dalam menggiring bola sangatlah penting karena dengan kemampuan menggiring bola yang baik dan cepat maka pemain akan mudah melewati lawan atau membuat peluang agar mencetak gol ke gawang lawan. Sehingga untuk menciptakan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton. Menggiring bola dengan melewati satu, dua, hingga tiga pemain akan membuat pertandingan yang seru untuk disaksikan. Dengan ditambah komponen fisik kelincahan untuk dapat menunjang kemampuan menggiring bola yang baik. Dari sekian banyak SSB yang berada di daerah Kabupaten Tulungagung ini peneliti memilih SSB Akademi Arema yang dijadikan objek penelitian, karena SSB Akademi Arema memiliki anggota cukup besar khususnya kelompok usia 11-12 tahun.

Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak anak atau siswa yang belum mampu menggiring bola dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang menggiring bola dengan tidak benar, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh kelincahan yang tidak baik pemain. Selain itu pelatih yang memberikan latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam mengikuti latihan. Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan menggiring bola, dan kelincahan, bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik

yang fungsinya melatih kelincahan kaki secara seimbang. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dan kelincahan dengan metode menggunakan alat *ladder drill* yang divariasikan. Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *speed ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatan kualitas kelincahan dan kemampuan menggiring bola seorang pemain sepakbola usia dini.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul *"Pengaruh Latihan Speed Ladder Drills Terhadap Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung* "

II. METODE

Dalam penelitian ini mempunyai dua variabel yang diteliti, yaitu Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah latihan *ladder* , sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan mengiring bola dan kelincahan mengiring bola.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah eksperimen. Teknik yang digunakan berupa penelitian *one group pretest-posttest*.
Penelitian ini dilakukan di SSB Akademi arema Usia dini 11-12 tahun yang beralamat di Jln. Demuk No. 39 Lk. IV Ngunut Kabupaten Tulungagung Sampel dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari *dribbling* Bobby Charlton

dribbling Bobby Charlton menunjukkan validitasdan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Dalam penelitian ini ada dua macam hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Hipotesis nihil (Ho) adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara suatu variabel dengan variabel yang lain. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha) adalah hipotesis yang menyatakan ada hubungan antar suatu variabel dengan variabel lainnya. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu ada kontribusi dari variabel bebas (X1, X2, X3, dan X4) terhadap variabel terikat (Y).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan t hitung 11,423 > t tabel 2,14 dan sig. 0,000 <0,05,dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%. kelincahan dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 36)

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa latihan latihan *random pratice* terhadap keberhasilan *medium shoot*, dengan t hitung 9.800 > t table 2.20dan sig. 0.000 < 0.05, dengan peningkatan persentase sebesar 40.88%. Peningkatan kemampuan menggiring bola dengan menggunakan latihan *speed ladder drill* lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *speed ladder drill* dilakukan dengan benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang akan diujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Perbedaan kemampuan dengan kemampuan menggiring bola Berdasarkan hasil uji t, menunjukkan bahwa latihan *speed ladder drill* lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arerma usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian,

dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder driil* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan t hitung 11,423 > t tabel 2,14 dan sig. 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 8,55%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder driil* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan t hitung 9,843 > t tabel 2,14, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 9,63%.
3. Ada pengaruh latihan *speed leader drill* terhadap peningkatan kelincahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur PenelitianSuatu Pendekatan Praktik.* Cetakan 13 Jakarta.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan. Diktat.* Yogyakarta: FIK UNY.

Djoko Pekik Irianto.Dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta:

ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.

Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. *Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK UNY.

Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola*: *Langkah-langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Schunemenin, Timo.(2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta : PSSI

Tjaliek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.