

**PELATIHAN LADDER DRILL JARAK 6 M DAN 8 M BERBEBAN 1 KG
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PESERTA
EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA PUTRA
SMP NEGERI 2 SUKAWATI TAHUN
PELAJARAN 2015/2016**

Tisna Prasetya*, Made Darmada, Citra Permana Dewi*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia, sepak bola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Sepak bola adalah permainan beregu yang terdiri dari dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang. Permainan sepak bola ini sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik di desa maupun di kota, karena sepak bola merupakan olahraga prestasi (Sukatamsi, dalam Syahida 2015: 5). Menurut Sukirno (2012: 12) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjangjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang lama, dalam mencapai suatu prestasi harus ada suatu pembinaan-pembinaan dari cabang-cabang olahraga. Supaya kelak atlet mencapai kesuksesan, maka segala usaha ke arah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain: pemerintah, KONI, PSSI, pelatih, masyarakat, atlet, pihak swasta dan orang tua (Nekamulyanti, 2012:1).

Seorang atlet sepak bola yang berprestasi harus memiliki kelengkapan yaitu, (1) pengembangan fisik

(kebugaran jasmani), (2) pengembangan tehnik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara (Sojato,2008: 15). Selain itu menurut Subroto (2010: 7), pembinaan fisik harus di latih dalam setiap pemain, pembinaan fisik tersebut meliputi komponen-komponen biomotorik yaitu kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), dan reaksi (*reaction*) agar mencapai suatu prestasi yang diharapkan oleh seorang atlet sepak bola. Keberhasilan dalam latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan terutama oleh keadaan dan kemampuan pelatih serta atlet itu sendiri. Latihan kondisi fisik dan biomotorik merupakan program pokok dalam pembinaan untuk berprestasi (Sukardiyanto, 2010: 5), khususnya dalam cabang sepak bola salah satu komponen biomotorik yang harus diperhatikan adalah kecepatan dan kelincahan.

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. Menurut Sukardiyanto (2010: 116) setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotorik

kecepatan. Dengan demikian kecepatan dan kelincuhan merupakan salah satu unsur biomotorik yang harus dilatih dalam upaya mendukung pencapaian prestasi khususnya sepak bola. Jadi salah satu latihan yang dapat digunakan untuk melatih kelincuhan adalah *ladder drill*.

Ladder drill adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah (Somerset, dalam Syahida 2015: 2). *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kecepatan, kelincuhan, maupun koordinasi. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja. *Ladder drill* berfokus dalam gerakan cepat dan reaksi yang bertujuan untuk memberikan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan *ladder drill*, melatih gerakan kaki dan gerakan badan, sehingga mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi. Berdasarkan pengamatan di lapangan penguasaan komponen biomotorik kelincuhan dalam sepak bola sangat penting untuk dilatih. Namun tidak semua pelatih atau guru ekstrakurikuler sepak bola yang paham dalam variasi latihan kelincuhan serta penerapan prinsip dasar latihan yang dan komponen latihan yang benar. Pelatihan *ladder drill* ini yang ditekankan adalah kecepatan dan kelincuhan, dengan melakukan pelatihan *ladder drill* jarak 6 meter dan 8 meter berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincuhan.

Hal ini dapat dilihat dari prestasi olahraga khususnya sepak bola yang dicapai SMP Negeri 2 Sukawati. Dari pengamatan peneliti sejak tahun 2013 sampai 2016, prestasi sepak bola yang dimiliki sekolah tersebut menurun. Terbukti dari hasil wawancara peneliti dengan Bapak I wayan Sinaria S,Pd yang selaku guru ekstrakurikuler sepak bola di

SMP Negeri 2 Sukawati mengatakan bahwa pada tahun 2013 SMP Negeri 2 Sukawati mendapatkan juara 2, tahun 2014 juara 3 dan pada tahun 2015 hasil yang buruk didapatkan karena tidak mendapatkan juara dalam Porseni Gianyar. Penurunan prestasi ini dikarenakan kurangnya pelatihan tehnik-tehnik dasar sepak bola dan variasi-variasi latihan yang menunjang kecepatan tim sepak bola SMP Negeri 2 Sukawati.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “pelatihan *ladder drill* jarak 6 m dan 8 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincuhan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati”.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Berdasarkan rancangan penelitian di atas, maka penelitian dilakukan sebagai berikut. Populasi (P) seluruh peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Sukawati. Dari jumlah 42 populasi akan diambil 40 orang untuk menjadi Sampel (S) penelitian. Sampel (S) akan diberikan tes awal atau *pretest* (T₁) berupa lari bolak-balik (*suttle run*) dengan jarak 5 m sebanyak 8 kali. Dengan hasil *pretest* tersebut subjek dibagi menjadi 2 kelompok secara *ordinal pairing* (OP). Untuk menentukan kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2, Kedua kelompok tersebut diperingkat. Kelompok perlakuan 1 diberikan pelatihan *ladder drill* jarak 6m berbeban 1 kg sedangkan kelompok perlakuan 2 (K₂) diberikan *ladder drill* 8m berbeban 1 kg. Perlakuan akan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 4 kali perminggu atau 18 kali pelatihan. Setelah 18 kali pelatihan, kedua kelompok diberikan *posttest* (T₂) dengan test yang sama seperti pada *pretest*. Kemudian membandingkan hasil antara *pretest* dengan *posttest* kelompok

perlakuan 1 dan kelompok perlakuan 2, serta mencari selisih antara *pretest* dengan *posttest* dimasing-masing kelompok. Setelah itu, membandingkan selisih *pretest* dengan *posttest* kelompok perlakuan 1 dengan kelompok perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP Negeri 2 Sukawati yang berjumlah 42 orang. Dari populasi tersebut akan diambil sampel sebanyak 40 orang dengan cara *simple random sampling*. Penentuan jumlah sampel tersebut menggunakan Nomogram Herry King dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2014: 71). Dari 40 orang tersebut selanjutnya dikurangi 5% menjadi 36 orang yang akan dilakukan *pretest* untuk mengetahui kelincahan awal sebelum dilakukan pelatihan. Setelah hasil didapatkan dalam *pretest* kegiatan selanjutnya adalah menentukan peringkat dari masing-masing individu tersebut. Hasil peringkat yang telah didapatkan digunakan dalam membagi sampel ke dalam dua kelompok yang memiliki kemampuan yang hampir sama dengan cara *ordinal pairing*. Hasil pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menggunakan hasil *pretest* dan dapat disajikan sebagai berikut.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu sebagai berikut. Variabel bebas pelatihan *ladder drill* dengan jarak 6 m dan 8 m variabel terikat kelincahan variabel moderator umur, berat badan, tinggi badan, dan kebugaran jasmani.

Tujuan definisi operasional penelitian untuk menjelaskan masing-masing variabel dalam penelitian agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda. Definisi variabel-variabel penelitian yang ada dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Ladder drill adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan

melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilapangan. Dalam penelitian ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 6 m dan 8 m berbeban 1 kg , dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian di letakkan pada bidang datar atau lantai. Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan.

Pelaksanaan *pretest* dilakukan di lapangan bola basket SMP N 2 Sukawati, pada hari selasa tanggal 3 Mei 2016 pukul 16.00 – 17.30 WITA. Pemberian pelatihan *Ladder Drill* jarak 6 m dan 8 dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 4 kali perminggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu. Pemberian pelatihan *Ladder Drill* jarak 6 m dan 8 m di mulai dari tanggal 5 Mei 2016 sampai dengan tanggal 14 Juni 2016, pada pukul 16.00 – 17.30 WITA di SMP N 2 Sukawati . Pelaksanaan *posttest* dilakukan pada tanggal 16 Juni 2016pukul 15.00 – 17.30 WITA dilapangan bola basket SMP N 2 Sukawati.

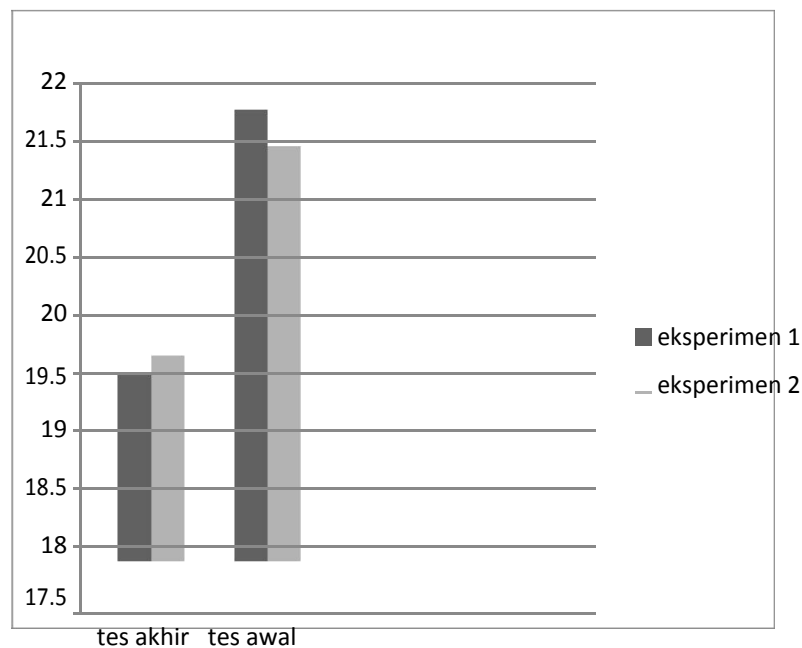
HASIL PENELITIAN

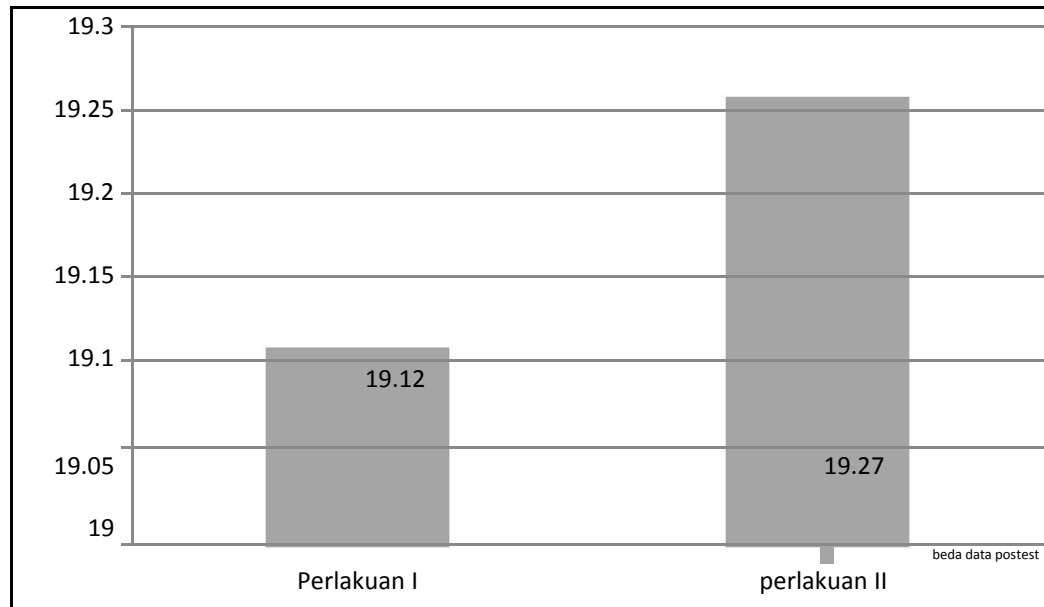
Deskripsi data hasil penelitian pelatihan *ladder drill* jarak 6 m dan 8 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincahan, Ringkasan data hasil perkembangan pelatihan *Ladder Drill* jarak 6 m berbeban 1 kg pada kelompok perlakuan I dan pada kelompok perlakuan II pelatihan *Ladder Drill* jarak 8 m berbeban 1 kg dapat dilihat pada tabel di bawah ini (data lengkap dapat dilihat pada lampiran).

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian pelatihan *Ladder Drill* jarak 6m dan 8m berbean 1kg

Variabel Data	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Beda Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	
	Perlakuan I	Perlakuan II	Perlakuan I	Perlakuan II	Perlakuan I	Perlakuan II
Jumlah subjek	18	18	18	18	18	18
Rata-rata	21,39	21,08	19,12	19,27	2,26	1,82
Standar deviasi	2,44	2,45	2,54	2,49	0,90	0,64
Varian	5,96	6,01	6,43	6,21	0,81	0,42
Modus	17,5	20,05	18,2	20	2,1	2,45
Median	22,19	22,12	19,12	19,98	2,11	1,85
Nilai tertinggi	24,78	24,08	22,58	22,5	3,92	3,1
Nilai terendah	17,5	17,35	16,24	16,45	0,53	0,77

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan dalam diagram histogram perbandingan nilai-nilai berikut.



Gambar 4.1 Diagram Batang Perbandingan Nilai Rata-rata Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok perlakuan 1 dan kelompok perlakuan II

Gambar 4.2 Diagram Batang Nilai Rata-rata Benda data Kelompok Perlakuan I dan kelompok Perlakuan II

Pengujian Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu diuji distribusi kenormalannya untuk mengetahui apakah penyimpangan yang terjadi didalam pengukuran terhadap subjek masih berada dalam batas kewajaran. Uji

normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Rangkuman hasil uji normalitas data yang dilakukan pada *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut (perhitungan lengkap pada lampiran).

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov*

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig
tes awal kelompok 1	0,219	18	0,230
tes akhir kelompok 1	0,136	18	0,200*
tes awal kelompok 2	0,215	18	0,280
tes akhir kelompok 2	0,165	18	0,200*
beda kelompok 1	0,118	18	0,200*
beda kelompok 2	0,137	18	0,200*

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada pelatihan *ladder drill* jarak 6m dan 8m berbeban 1kg kelompok perlakuan I diperoleh nilai

Sig.= 0,230. Pada kelompok perlakuan II diperoleh nilai Sig.= 0,280 dan pada beda kelompok perlakuan I diperoleh nilai Sig = 0,200 serta pada beda

kelompok perlakuan II diperoleh nilai Sig = 0,200. Keseluruhan nilai Sig. kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II serta beda kedua kelompok tersebut lebih besar dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada pelatihan *ladder drill* jarak 6m dan 8m berbeban 1kg kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara data kelompok perlakuan I dengan kelompok perlakuan II . Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan Uji *Levene* taraf signifikansi 0,05. Rangkuman hasil uji homogenitas data antara kelompok tersebut adalah sebagai berikut (perhitungan lengkap pada lampiran).

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data dengan Uji *Levene*

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kelompok perlakuan 1	0,019	1	34	0,892
kelompok perlakuan 2	0,001	1	34	0,980
beda	0,955	1	34	0,335

Dari table uji Homogenitas data dengan uji *levene* pada kelompok perlakuan I menunjukkan nilai $F = 0,019$ dengan dk pembilang 1 dan dk penyebut 34 dan nilai signifikansi (sig.) = 0,892. Pada kelompok perlakuan II menunjukkan nilai $F = 0,001$ dengan dk pembilang 1 dan dk penyebut 34 dan nilai signifikansi hitung = 0,980. Pada beda kelompok menunjukkan nilai $F = 0,0955$ dengan dk pembilang 1 dan dk penyebut 34 dan nilai signifikansi (sig.) = 0,335. Apabila ditetapkan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka nilai Sig hitung jauh besar dari pada nilai α . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok datanya memiliki varians yang homogen.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Dari hasil analisis uji prasyarat, data *pretest*, *posttest* beda *pretest* dan *posttest* pada kelompok perlakuan dan kontrol yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya untuk menguji ada tidaknya pengaruh pelatihan *ladder drill* jarak 6m dan 8m berbeban 1kg terhadap kelincahan, digunakan *dependen t-test/paired test* dan *independent t-test*

pada taraf signifikansi 0,05 (perhitungan lengkap pada lampiran).

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis dengan Uji *Paired T-Test* pelatihan *ladder drill* jarak 6m berbeban 1 kg terhadap kelincahan.

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair tes awal kelompok 1 - tes akhir kelompok 1	2,2628	0,90224	0,21266	1,81410	2,71145	10,640	17	0,000

Hasil Penelitian Ladder Drill jarak 6m dan 8m berbeban 1kg terhadap kelincahan, hal ini dibuktikan dari nilai t hitung = 10,640 dan nilai sig hitung = 0,000 lebih kecil dari α (0,05) dengan

demikian hipotesis “Ada pengaruh pelatihan *ladder drill* jarak 6 m terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMPN 2 Sukawati”, diterima.

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis dengan Uji *Paired T-Test* pelatihan *ladder drill* jarak 8 m terhadap kelincahan

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair tes awal kelompok 2 - tes akhir kelompok 2	1,81556	0,64437	0,15188	1,49512	2,13599	11,954	17	0,000

Hasil analisis data menunjukkan bahwa t hitung = 11,954 dan nilai sig hitung = 0,000 lebih kecil dari α (0,05) dengan demikian hipotesis “Ada pengaruh pelatihan *ladder drill* jarak 8m berbeban 1kg terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMPN 2 Sukawati”, diterima.

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis dengan Uji *Independent Samples T-Test*

Independent Samples Test	t-test for Equality of Means		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Beda data Equal variances assumed perlakuan I	2,203	34	0,034
dan Equal variances not assumed perlakuan II	2,203	33,991	0,034

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan ladder drill jarak 6m dan 8m berbeban 1kg terhadap kelincahan, hal ini dibuktikan dari nilai t-hitung = 2,203, dan nilai Sig. 0,034. Dengan demikian hipotesis

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada pengaruh pelatihan ladder drill jarak 6 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016. Ada pengaruh pelatihan ladder drill jarak 8 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016. Ada perbedaan pengaruh pelatihan ladder drill jarak 6 m dan 8 m berbeban 1kg terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016.

Saran

Ada pengaruh pelatihan ladder drill jarak 6 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016. Ada pengaruh pelatihan ladder drill jarak 8 m berbeban 1 kg terhadap peningkatan

penelitian “pelatihan pelatihan ladder drill jarak 6m dan 8m berbeban 1kg terhadap kelincahan ekstrakurikuler sepak bola putra SMP Negeri 2 Sukawati”, diterima.

kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016. Ada perbedaan pengaruh pelatihan ladder drill jarak 6 m dan 8 m berbeban 1kg terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMP N 2 Sukawati tahun pelajaran 2015/2016.

DAFTAR PUSTAKA

- Mansyur. 2010. *Modul Metode Penelitian Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah*. Bandung: PAA FE. UNPAD.
- Mangkunegara. 2005. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mangkunegara. 2005. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maseno, Markus. 2013. *Pelatihan Loncat Gawang Setinggi 35cm 10 Repetisi 3 Set Lebih Baik Daripada Pelatihan Loncat Gawang Setinggi 35cm 10 Repetisi 3 Set Dalam*

*Meningkatkan Kecepatan Lari
60 Meter Siswa Putra Sma
Negeri 1 Amarasi Kabupaten
Kupang.*

- Nugroho. 2005. *Sterategi Jitu Memilih
Metode Statistik
Penelitian Dengan SPSS,*
Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Saifuddin.2010. *Metode Penelitian.*
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syaifuddin. 2007. *Metode Penelitian.*
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardiyanto. 2011. *Pengantar Teori
Dan Metodologi Melatih
Fisik,* Bandung: Lubuk
Agung.