

**PELATIHAN AGILITY LADDER METODE LATERAL RUN 4  
REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAK BOLA U15 SSB PUTRA TRESNA DENPASAR TAHUN 2014**

**Kadek Suryadi Artawan, S.Pd., M.Fis.**

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

### **PENDAHULUAN**

Metode Latihan yang diambil adalah pelatihan *agility ladder* metode *lateral run 4* repetisi 3 set terhadap peningkatan kelincahan gerak, karena metode latihan ini memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan metode lainnya, antara lain : baik untuk melatih otot kaki untuk dapat mengeluarkan ledakan dalam waktu singkat serta melatih koordinasi dan ketangkasan dalam berbagai macam bentuk gerakan. Namun metode latihan ini sangat perludikaji lagi, untuk menemukan seberapa besar peningkatan kekuatan otot lengan terutama subjek yang dipergunakan dalam ini penelitian ini adalah pemula.

Selama ini pelatihan-pelatihan sepakbola yang ada hanya berfokus pada pelatihan teknik dan taktik dasar permainan sepakbola, padahal kenyataannya dalam permainan sepakbola juga membutuhkan kemampuan khusus dalam kelincahan gerak, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan untuk melewati beberapa lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan dan kelincahan juga bermanfaat agar tidak mudah jatuh dan cedera saat bertanding di lapangan. Oleh karena itu pelatihan ini sangat diperlukan

dalam peningkatan kelincahan pemain sepak bola U15 SSB Putra Tresna Denpasar Tahun 2014. Sehubungan dengan hal tersebut maka penulis melakukan penelitian yang berjudul *Pelatihan Agility Ladder Metode Lateral Run*. Berdasarkan latar belakang dan rumusan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini dapat disampaikan sebagai berikut: Untuk mengetahui adanya peningkatan Pelatihan *Agility Ladder Metode Lateral Run 4* Repetisi 3 Set Dapat Meningkatkan Kelincahan pemain sepak bola U15 SSB Putra Tresna Denpasar Tahun 2014.

### **METODE PENELITIAN**

#### **Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan rancangan *Randomized Pre and Post Test Kontrol Group Design*<sup>3</sup>. Subjek terdapat 14 per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan Niti Mandala Renon. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Oktober sampai Desember 2014. Populasi target penelitian adalah seluruh peserta SSB U15 Putra Tresna Denpasar yang berjumlah 28 Orang.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung rumus Pocock dan

didapatkan jumlah sampel mengantisipasi data sampel yang terpilih tidak normal maka jumlah sampel ditambah 17% menjadi 14 untuk masing-masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 28 orang. Dengan cadangan untuk masing-masing kelompok sebanyak 2 orang.

### **Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dan 4 repetisi 3 set. Pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* adalah Pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang (repetitif) dalam jangka waktu (durasi) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal (Nala, 2015).

### **ANALISIS DATA**

Metode analisis data ini terbagi menjadi dua yaitu metode analisis kuantitatif dan metode analisis kualitatif. Dalam penelitian ini mempergunakan metode analisis kuantitatif karena metode analisis yang dipergunakan merupakan hasil perhitungan data yang berupa angka. Dikarenakan terdapat kriteria inklusi dan eksklusi maka disertakan uji:

1. Deskriptif statistik untuk menganalisis varian umur, tinggi badan, berat badan, kebugaran

fisik, rerata, SD, minimum, dan maksimum.

2. Uji Normalitas data dengan *Shapiro Wilk Test*, yang bertujuan untuk mengetahui normalitas data kelincahan tubuh masing-masing kelompok perlakuan (tes kelincahan tubuh) baik sebelum maupun sesudah pelatihan.
3. Uji Homogenitas dengan *Levene's Test* bertujuan untuk mengetahui homogenitas data tes kelincahan tubuh pada masing-masing kelompok.
4. Taraf Signifikansi 5%.
5. Uji *T-Paired Test* digunakan untuk menganalisis rerata perubahan hasil tes kelincahan tubuh antara sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok dengan kriteria perhitungan  $p < 0,05$ .
6. Uji beda rerata hasil *blind stork balance test* dengan Uji *T-Independent Test* digunakan untuk menganalisis rerata perubahan antar kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan dengan kriteria perhitungan  $p > 0,05$ .

Sebagai prasyarat untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan maka dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data hasil pengukuran *shuttle run* yaitu lari 4 kali bolak-balik dengan jarak total 40 meter. Uji Normalitas dengan menggunakan uji *Saphiro Wilk Test*, sedangkan uji Homogenitas dengan menggunakan *Levene Test* yang hasilnya bahwa data pada kedua kelompok menunjukkan  $p$  lebih besar dari 0,05

( $p > 0,05$ ), sehingga dinyatakan data berdistribusi normal. Demikian pula hasil uji homogenitas (*Levene Test*) menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdasarkan hasil pengukuran *shuttle run* berdistribusi homogen karena  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga data dapat diuji dengan menggunakan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil pada variabel penelitian Uji *t*-paired (*paired-t test*), untuk membandingkan rerata kelincahan gerak sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, berdasarkan pengukuran *shuttle run*. Dari kedua kelompok dilakukan uji rerata perbedaan peningkatan kelincahan gerak sebelum dan sesudah pelatihan yang hasilnya bahwa perbedaan rerata kelincahan gerak pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan *shuttle run* menunjukkan nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sehingga nilai tersebut menyatakan secara signifikan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set dapat meningkatkan kelincahan gerak. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_o$ . Ini berarti bahwa pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set dapat meningkatkan kelincahan gerak.

Untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran *shuttle run* dari kedua kelompok dilakukan uji perbedaan efek perlakuan dengan

uji *t-test independent*. Berdasarkan hasil analisis bahwa didapatkan beda rerata hasil *pre test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebesar 0,20 dengan hasil nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna dari hasil *pre test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Dan untuk beda rerata hasil *post test* antara pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set pada kelompok kontrol dengan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set pada kelompok perlakuan sebesar 1,50 dengan hasil  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna dari hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa  $H_o$  diterima dan menolak  $H_a$ . Ini berarti bahwa tidak terdapat perbedaan antara pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set pada kelompok kontrol dengan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set.

Berdasarkan analisis data, dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada pengaruh yang signifikan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dan 4 repetisi 3 set terapat Peningkatkan Kelincahan pemain sepak bola U15 SSB Putra Tresna Denpasar Tahun 2014. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil hitungan statistik, bahwa pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set lebih baik peningkatannya dari rerata 14,00 detik setelah pelatihan menjadi

rerata 12,10 detik, sedangkan pada pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dari rerata 14,10 detik setelah pelatihan menjadi rerata 13,20 detik dengan selisih tes akhir masing-masing kelompok adalah 1,1 detik

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dan pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set sama-sama meningkatkan kelincahan gerak. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *post test* kedua kelompok, tetapi didapatkan hasil bahwa pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 4 repetisi 3 set lebih baik peningkatannya dari rerata 14,00 detik setelah pelatihan menjadi rerata 12,10 detik, sedangkan pada pelatihan *agility ladder* metode *lateral run* 6 repetisi 2 set dari rerata 14,10 detik setelah pelatihan menjadi rerata 13,20 detik dengan selisih tes akhir masing-masing kelompok adalah 1,1 detik dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola U15 SSB Putra Tresna Denpasar Tahun 2014.

### Saran-saran

Berdasarkan simpulan penelitian, disarankan beberapa hal yang berkaitan dengan peningkatan kelincahan gerak sebagai berikut:

#### 1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dengan pelatihan yang rutin, teratur dan sistematis serta berkesinambungan yang cukup

akan dapat meningkatkan kelincahan gerak sehingga dapat tampil dengan keyakinan diri yang tinggi dan dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

#### 2. Bagi Pelatih dan Guru

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman dalam melakukan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan gerak, dalam semua cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola.

#### 3. Bagi Mahasiswa dan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan melengkapi kebutuhan perpustakaan lembaga pendidikan khususnya di IKIP PGRI Bali yang nantinya dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan literatur bagi mahasiswa yang berkepentingan di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi fakultas FPOK IKIP PGRI Bali.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abi. 2014. *Latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam sepakbola*. Available from: <http://panditfootball.com/sains-bola/latihan-untuk-meningkatkan-kecepatan-dalam-sepakbola/>. Accessed: 17 Februari 2016.
- Angga. 2010. *Latihan Kelincahan*. Available from: <https://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/latihan-kecepatan-kekincahan/>. accessed: 27 Maret 2016.
- Anonim. 2010. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Available from: <http://ilmukepelatihdasar.blogspot.co.id/>. accessed: 10 Desember 2015.
- Anonim. 2012. *Intensitas Latihan*. Available from: <http://cabang-olahraga-olahraga.blogspot.co.id/2013/01/normal-0-false-false-false-en-us-x-none.html>. accessed: 1 Juni 2016.
- Anonim. 2012. *Pelatihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Batudaa*. Available from: <http://eprints.ung.ac.id/1951/3/2012-2-85201-831408081-bab2-23012013034317.pdf>. accessed: 1 Februari 2016.
- Anonim. 2012. *Tangga ketangkasan (agility ladder)*. Available from: <http://agenalatolahraga.com/tangga-ketangkasan-agility-ladder/>. Accessed: 17 Februari 2016.
- Anonim, 2013. *Tipe Tubuh Manusia*. available from: <http://pesancabe.blogspot.co.id/2013/09/tipe-tubuh-manusia-ectomorph-endomorph.html?m=1>. accessed: 27 Maret 2016
- Anonim. 2014. *Latihan Kecepatan*. Available from: <https://www.pengertianku.net/2014/09/artikel-latihan-kecepatan-kekincahan-sosial-lengkap>. available from: <http://www.pengertianku.net/2014/09/artikel-latihan-kecepatan-kekincahan-sosial-lengkap>. accessed : 5 Januari 2016.
- Anwar, M.I. 2003. *Dasar – Dasar Statistik*, Bandung : Alfabeta

- Apriyadi, Ilham. 2014. *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Bola Jaten*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arhesa, Sandra. 2013. *Motivasi Dalam Olahraga*. available from: <http://arhesareza.blogspot.co.id/2013/09/motivasi-dalam-olahraga.html>. accessed: 27 Maret 2016.
- Arsary. 2013. *Lari Bolak - Balik (Shuttle Run)*. Available from: <https://www.facebook.com/AsyaryTheRealMangekyouSharinggan/posts/381039912012842>. accessed: 29 Maret 2016.
- Dirman. 2012. *Latihan Kekuatan Dan Kelentukan*. Available from: [http://dirmanbutur.blogspot.co.id/2012\\_01\\_01\\_archive.html](http://dirmanbutur.blogspot.co.id/2012_01_01_archive.html). accessed: 10 Desember 2015.
- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Prasada.
- Ihya. 2010. 10 Komponen Fisik. Available from: <http://pendidikanpenjas.blogspot.co.id/2010/11/10-komponen-fisik.html>. accessed: 11 Desember 2015.
- Iskandar, Dendi. 2011. *Prinsip Latihan Olahraga*. Available from : <http://dendi-iskandar.blogspot.co.id/2011/12/prinsip-latihan-olahraga.html>. accessed: 10 Desember 2015.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.
- Ismoyo, Fajar. 2014. *Pengaruh latihan variasi speed ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun*. Available from: <http://prints.uny.ac.id/143771skripsilengkap.pdf>. accessed: 3 Februari 2016.

- Mackenzie. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London : Electric World Plc.
- Monica, Dinar. 2012. *Komponen Biomotorik*. Available from: <http://dinarbintangmonica.blogspot.co.id/2012/05/komponen-biomotor.html>. accessed: 15 Oktober 2015.
- Mulyani, Rini. 2015. *Pelatihan Agility Ladder Jarak 2 Meter 6 Reptisi 5 Set dan 10 Reptisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar Tahun Pelajaran 2014/2015*. Denpasar: IKIP PGRI Bali.
- Nadi, Sus. 2014. *Kelincahan, Manfaat dan Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan*. Available from: <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2014/06/kelincahan-manfaat-dan-bentuk-bentuk.html>. accessed: 22 Oktober 2015.
- Nadi, Sus. 2015. *Pengertian, Teknik Dasar, dan Peraturan Permainan Sepak Bola*. Available from: <http://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>. accessed: 15 Oktober 2015.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- Nala. 2015. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Parlindungan, Firman. 2012. *Kesegeran Jasmanni*. Available from: <https://zubarman.wordpress.com/2012/11/06/kesegeran-jasmani/>. accessed: 11 Desember 2015.
- Pasireurih, Katar. 2013. *Pengertian Olahraga Secara Umum*. Available from: <http://katarpasireurih.blogspot.co.id/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html>. accessed: 15 Oktober 2015.

- Pocock, S.J, 2008. *Clinical Trials, A Practical Approach*, Cichestes, New York: John Wiley & Sons
- Sandi, F. 2013. *BAB II Tinjauan Pustaka*. Available from: [repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/34988/4/Chapter%20II.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/34988/4/Chapter%20II.pdf). accessed: 1 juni 2016.
- Silalahi. U. 2006. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Unpar Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Edisi Revisi. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA,CV.
- Sukandiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukma. 2015. *Kajian Pustaka*. available from : <https://wisuda.unud.ac.id/pdf/1102305017-3-SUKMA%20BAB%20II.pdf>, accessed: 5 januari 2016.
- Sumerta, Putu. 2013. *10 Komponen Biomotorik Tubuh Dalam Olahraga*. Available from: <http://sumerta21catatanpelajaranpenjas.blogspot.co.id/2013/06/10-komponen-biomotorik-tubuh-dalam.html>. accessed: 15 Oktober 2015.
- Spry, Rudini. 2013. *Studi Analisis Pelatih Persikab Kabupaten Bandung Dalam Memanfaatkan Selection Policy Untuk Merekrut Pemain Menghadapi Liga Divisi Utama 2013/2014 Indonesian Premier League*. Available from : [http://repository.upi.edu/5282/4/S\\_KOR\\_0906267\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/5282/4/S_KOR_0906267_Chapter1.pdf). accessed: 15 Oktober 2015.
- Taufik, Nur. 2014. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan*. Available from: [olahragakesehatanjasmani.com](http://olahragakesehatanjasmani.com). accessed: 1 Pebruari 2016.



- Wheel. 2011. Speed Ladders. Available from: <http://cwheel.blogspot.co.id/2011/02/agilityspeed-ladders-benefits-and-myths.html>. accessed: 11 Desember 2015.
- Winarno, Eko. 2010. *Sumbangan Kelincahan, Kelentukan Kaki Dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2010*. available from: <http://lib.unnes.ac.id/2815/1/6411.pdf>. accessed: 11 Desember 2015.