

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribble Futsal Di Ekstrakurikuler Man 1 Tulang Bawang Barat

Aulia Isti Gofar¹, Reza Adhi Nugroho², Rachmi Marsheilla Aguss³
¹²³Universitas Teknokrat Indonesia

¹auliaisti8@gmail.com, ²reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id, ³rachmi.ma@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode Latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Peneliti melakukan penelitian di hari senin, rabu dan jumat, dengan metode latihan ladder drill. Berdasarkan pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($361.441 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Dari data pre-test terletak rata - rata 13.8990 dan ketika post-test rata-rata 12.6855. Dengan begitu pula menunjukkan latihan ladder drill mampu meningkatkan kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Besarnya pengaruh latihan ladder drill bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata - rata yaitu sebesar 12.135.

Kata Kunci: Olahraga, Futsal, Ladder drill.

Abstract

The aim of this research is to find out whether or not there is an influence of the ladder drill training method on increasing futsal dribbling agility at MAN 1 Tulang Bawang Barat. Researchers conducted research on Mondays, Wednesdays and Fridays, using the ladder drill training method. Based on the results of the t test, it can be seen that the t count is greater than the t table ($361,441 > 1,729$) and the significant p value is ($0.000 < 0.05$). These results confirm that there is a significant difference between the pre-test and post-test of MAN futsal dribbling agility 1 Western Onion Bone. From the pre-test data, the average was 13.8990 and during the post-test the average was 12.6855. In this way, it also shows that ladder drill training is able to improve the futsal dribbling agility of MAN 1 Tulang Bawang Barat. The magnitude of the influence of ladder drill training can be seen based on the average difference, which is 12,135.

Keywords: Sports, Futsal, Ladder drill.

Pendahuluan

Olahraga juga adalah suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk bisa menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta potensi saing antar seseorang (Syahputra, W.D, 2018). Saat ini olahraga sudah sangat berkembang, orang-orang melakukan olahraga untuk berbagai macam tujuan seperti meraih prestasi, kebugaran jasmani, dan rekreasi atau hiburan. Pertandingan olahraga juga sekarang ini sudah banyak diminati oleh orang-orang

baik muda maupun tua sebagai tontonan yang menarik untuk dinikmati. Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal.

Futsal adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditunjukkan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan, kebersamaan dan kerjasama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut (Mulyono, M.A, 2014). Olahraga futsal mayoritas banyak digemari kalangan usia muda. Tidak hanya digemari kaum pria, bahkan diminati oleh kaum wanita. Sekarang ini futsal menjadi olahraga yang mulai banyak disukai di tengah masyarakat, di samping karena futsal sangat baik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, futsal juga memberi keuntungan positif yaitu dari segi sosial, hiburan, mental dan emosional. Olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang tujuannya bersifat rekreasi ataupun prestasi. Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola indoor yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat. (Royana, 2017)

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Menurut KBBI permainan futsal adalah suatu permainan sepak bola dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan dalam ruang yang besar, setiap tim terdiri dari lima pemain. Futsal pada awalnya adalah permainan sepak bola dalam ruangan, namun saat ini futsal sudah banyak dilakukan di luar ruangan. Permainan ini terdiri oleh 5 pemain setiap team berbeda dengan sepak bola yang pemainnya setiap team terdiri 11 orang. Ukuran lapangan dan ukuran bola pada futsal lebih kecil dibandingkan dalam ukuran sepak bola. Sedangkan peraturan untuk futsal dibuat begitu ketat oleh FIFA yaitu, pemain dilarang melakukan tackling atau sliding terhadap lawannya. Agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang mungkin dapat terjadi. Induk organisasi futsal Indonesia adalah Federasi Futsal Indonesia (FFI) yang merupakan badan resmi dibawah naungan PSSI. Federasi Futsal Indonesia (FFI) merupakan perubahan nama dari Asosiasi futsal Indonesia (AFI). Ketua Federasi Futsal Indonesia (FFI) sekarang ini adalah Harry Tanoesoedibjo. Federasi Futsal Indonesia (FFI) kini menyelenggarakan liga futsal sejak 2015, baik putra maupun putri yang saat itu bernama, Futsal Super League (FSL) dan saat ini menjadi Pro Futsal League

(PFL). Federasi Futsal Indonesia (FFI) juga menangani team nasional futsal Indonesia, putra dan putri.

Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah ball feeling. Artinya, bagaimana menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki. Penggunaan kaki memang harus terampil seperti penggunaan tangan. Dengan begitu bola dapat dimainkan dengan leluasa . Permainan futsal juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut (Andri Iriwan, 2019), teknik-teknik dasar dalam futsal ada beberapa macam, seperti mengumpan (passing), menerima (receiving), mengumpan lambung (chipping), menggiring (shooting), menembak (shooting), dan menyundul (heading). Dribbling adalah teknik dasar dalam futsal yang bertujuan untuk melabui lawan dan mengecoh lawan yang nantinya untuk mencetak gol. Untuk mempermudah menciptakan goal seorang pemain harus memiliki teknik dibbling yang baik.. Dan kemampuan dribbling yang sudah dilatih tersebut dapat diaplikasikan di dalam permainan. Latihan dribbling selama ini yang dilakukan di team futsal masih monoton dimana pelatih kurang kreatif dalam membuat pola latihan yang berbeda dan menarik tanpa kehilangan dari tujuan awal dari latihan itu sendiri. Pelatih dituntut untuk mampu mendesain atau merancang berbagai macam bentuk latihan sehingga latihan menjadi lebih menarik, tidak monoton atau membosankan. Pelatih harus mampu mendesain latihan dimana pemain akan lebih senang melakukan latihan tanpa merasa terbebani dengan bentuk-bentuk latihan yang dilakukannya. Untuk itu seorang pelatih perlu untuk melakukan pengembangan-pengembangan model latihan sehingga latihan menjadi lebih bermanfaat dan lebih bermodel bagi pemain.

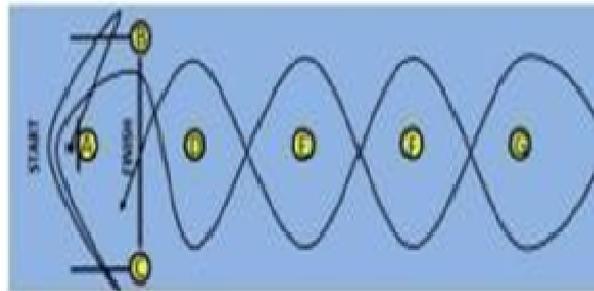
Informasi yang didapatkan bahwa atlet futsal yang ada sudah mempraktekan ladder drill hanya saja masih banyak yang tidak semangat ataupun tidak serius dalam melakukan latihan. Sehingga dalam mengaplikasikan kedalam permainan atau game masih banyak atlet yang melakukan gerakan dribbling dengan kurang lincah sehingga banyaknya pemain yang mudah diambil bola oleh pemain lawan. Salah satunya pada saat melakukan sparing partner. Selanjutnya pelatih merasa sangat perlu karena dengan adanya variasi dapat menambah wawasan pelatih dan pemain serta bisa membuat pemain lebih bersemangat untuk berlatih. Dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu nonolahraga dan olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler nonolahraga seperti ekstrakurikuler pramuka, paskibra, pecinta alam dan sebagainya, sedangkan

ekstrakurikuler olahraga seperti ekstrakurikuler sepakbola, basket, futsal, bulutangkis dan sebagainya. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan kedisiplinan, kemampuan dan minat peserta di beberapa Sekolah.

Metode Penelitian

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Tulang Bawang Barat dan sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki, dengan total sampling.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan penilaian tes smash smash yang diadaptasi dari penelitian Irwandi & Iskandar (2015). Menurut Arikunto (2019) instrumen penelitian merupakan bantuan yang digunakan peneliti dalam kegiatannya untuk mengumpulkan data secara sistematis, terstruktur dan dipermudah. Instrumen test yang digunakan untuk pengukuran awal (pre-test) dan pengukuran akhir (post-test) dalam penelitian ini menggunakan tes vertical jump yang nantinya untuk data yang akan diolah dan juga menggunakan wawancara.



Gambar 1 Tes Keterampilan Dribbling Futsal

Prosedur pelaksanaan tes dribbling hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut

- a. Dribbling dilakukan dalam 1 set melewati cone A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati cone G,F,E,D
- b. Melakukan dribbling samping A-B
- b. Melakukan dribbling samping A-C
- c. Melakukan dribbling zig-zag dari A melewati cone D E F G.
- d. Kemudian kembali dengan dribbling zig-zag melewati cone G F E D dan sama ke posisi awal A.

Penilaian Tes

1. Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola didaerah sasaran
2. Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (out) diberi nilai 0
3. Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 5 kali percobaan smash yang dilakukan, nilai hasil 5 kali percobaan tersebut dijumlahkan menjadi satu untuk didapatkan skor akhir

Ladder drill merupakan bentuk latihan yang melibatkan pola set melalui tali berbentuk tangga yang di letakkan secara datar dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga dengan tujuan adanya peningkatan dalam hal kecepatan dan kelincahan (Syahida, 2015). Gerakan pada latihan ladder drill sendiri dapat membantu atlet dalam beradaptasi dari suatu rangkaian gerak cepat serta membantu menghindari risiko cedera karena kebiasaan gerak cepat pada latihan tersebut (Purnomo, 2018). Risiko cedera karena kebiasaan gerak cepat pada latihan tersebut (Purnomo, 2018). Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang . Sedangkan menurut Ma'u dan Santoso (2014).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan ladder drill terhadap peningkatan Kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat a. Deskripsi Hasil Data Pretest dan Posttest. Tes dilakukan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan, satu minggu dilaksanakan empat kali pertemuan, dengan berbagai variasi yang dilakukan sehingga siswa tidak mengalami kebosanan.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Dribbling

Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelincahan Menggunakan <i>Agility T Test</i>			
No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Posttest</i>
1	CS	14.34	11.92
2	RM	14.14	13.01
3	BP	13.22	13.05
4	SP	15.40	11.80
5	IDM	14.04	13.04

6	AS	13.35	12.14
7	BK	14.05	13.20
8	SD	13.21	11.81
9	DP	13.05	12.05
10	DI	14.15	13.57
11	TS	14.05	11.90
12	SI	13.23	12.04
13	SC	13.31	12.09
14	JP	13.33	13.05
15	ST	14.13	13.15
16	RI	15.12	13.45
17	VS	14.05	13.43
18	WS	13.13	11.75
19	CS	14.15	14.05
20	KD	14.53	13.21
Mean		13.8990	12.6855
Standar Deviasi		66212	73042
Min		13.05	11.75
Maks		15.40	14.05

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai	P	Sig	Keterangan
Kelincahan	<i>Pretest</i>	<i>0,42</i>	<i>0.05</i>	<i>Normal</i>
	<i>Posttest</i>	<i>0,11</i>		

Dari hasil tabel di atas bisa diketahui bahwa semua data memiliki nilai p (sign) > 0.05. maka kita dapat mengatakan bahwa data variabel berdistribusi normal.

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	Df	Sig.	Keterangan
Post-test	0.05	19	0.509	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen atau sama. Karena data semua bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Tabel 4 Data Uji Paired t test Smash

Rata-Rata	Df	T-test Equility of mean		
		T Table	T Hitung	P
12,135	19	1.729	61.441	0,000

Berdasar pada hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($61.441 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Dari data pre-test terletak rata - rata 13.8990 dan ketika post-test rata-rata 12.6855. Dengan begitu pula menunjukkan latihan ladder drill mampu meningkatkan kelincahan dribbling futsal MAN 1 Tulang Bawang Barat. Besarnya pengaruh latihan ladder drill bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata - rata yaitu sebesar 12.135.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan ladder drill memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dribble futsal pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Latihan ladder drill, yang merupakan latihan fisik dengan pola gerakan cepat dan teratur, membantu meningkatkan koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan, yang semuanya merupakan komponen penting dalam kelincahan dribble. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kelincahan dribble setelah siswa menjalani program latihan ladder drill secara rutin.

Pelatih futsal disarankan untuk memasukkan latihan ladder drill sebagai bagian rutin dari program latihan. Ini dapat dilakukan setidaknya dua hingga tiga kali seminggu untuk melihat hasil yang optimal. Selain ladder drill, pelatih sebaiknya memasukkan variasi latihan kelincahan lainnya untuk menjaga minat dan semangat siswa. Variasi latihan juga dapat membantu meningkatkan aspek lain dari performa dribble.

Referensi

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1) 65-80.
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/artic le /vie w /10628/4791>
- Ashari, Rahmat Fahmi, And Sapto Adi, (2019) ‘Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1’, *Sport Science And Health*, 1.(2),110–15. <http://Journal2.U m.A c .Id/Inde x.Php/J fik/Artic le /Vie w /10628/4791>
- Aziz, R. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Passing Control Terhadap Keterampilan Passing Control Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi). 1(2) 54-65.