

PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL 2 FEET IN EACH TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ACADEMY FUTSAL META SURABAYA U-18

Setiadi Daniel

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
setiadidaniel16060484077@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwidodo@unesa.ac.id

Abstrak

Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Latihan *agility ladder drill* merupakan jenis latihan yang banyak digunakan dalam permainan futsal. Latihan ini yakni untuk meningkatkan kelincahan, serta komponen kondisi fisik lainnya. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan.

Tujuan dari penelitian ini adalah: Mengetahui adakah pengaruh *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada *academy* futsal Meta Surabaya U-18. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan pendekatan kuantitatif, dan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini pemain *academy* futsal Meta Surabaya U-18. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Berdasarkan dalam penelitian ini yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain *academy* Meta Futsal U-18. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) lari T sebesar $0.000 \leq 0.05$. Kemudian dari mean *pretest* (11.5733), *posttest* (9.1453) mengalami peningkatan dengan selisih (2.428). dengan demikian pemberian latihan *ladder drill* sangat tepat untuk meningkatkan kelincahan pemain *Academy* Meta Futsal Surabaya U-18.

Kata Kunci: latihan *ladder drill*, peningkatan kelincahan.

Abstract

Futsal is actually a complex sport, because it requires teeknik and special tactics. Similarly, in physical condition, futsal game has a difference with other sports. The characteristic of futsal sports is the need for durability, strength and agility in a relatively long time. The exercise of *agility Ladder drill* is a type of exercise that is widely used in futsal games. This exercise is to improve agility, as well as other components of physical condition. *Ladder Drill* is a form of exercise for improving agility, speed, and overall foot coordination. The purpose of this research is: knowing there is a *ladder drill* 's influence on increased agility on the *Academy* Futsal Meta Surabaya U-18. This method of research uses experimental methods, with a quantitative approach, and a *one group design pre-Test post-Test design*. The population in this study was the player of the *Academy* Futsal Meta Surabaya U-18. The samples in this study amounted to 14 people. Based on this research that has been acquired it can be concluded that there is a significant influence from the delivery of *Ladder drill* training to increased agility of the *Academy* Meta-18 players. This can be proved by the result of the value of Sig. (2-tailed) T run amounting to $0.000 \leq 0.05$. Then from the *pretests* mean (11.5733), *posttest* (9.1453) experienced an increase with the difference (2.428). Thereby, the delivery of *ladder drill* is very appropriate to improve the agility of *Academy* Meta Futsal Surabaya U-18 player.

Keywords: exercise influence, Ladder drill

PENDAHULUAN

Menurut Justinus Lhaksana (2011:15) futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Sedangkan Menurut Asma Jaya (2008:62),” untuk dapat bermain futsal dengan baik seseorang pemain harus dibekali dengan skill/ teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola”.

Futsal adalah permainan olahraga yang dilakukan dalam waktu 2x20 menit. Selama 40 menit, pemain dituntut untuk selalu aktif bergerak. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang.” Olahraga futsal terbentuk dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dari segi permainan, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan sangat berbeda dengan olahraga sepakbola. Dalam permainan olahraga futsal pemain tidak hanya dituntut untuk bergerak, tetapi pemain juga dituntut menerapkan gerak fisik yang lain, seperti pergerakan mengontrol bola, mengumpan bola, menggiring bola, mengejar bola, menendang bola, kemudian berlari dan berbelok secara tiba-tiba, bahkan bisa memutar badan sampai 180 derajat, melompat dan kontak fisik dengan lawan itu semua membutuhkan kualitas teknik dan kondisi fisik yang bagus pada tingkatan tertentu agar dapat memainkan olahraga futsal dengan baik.

Begitu pula dalam kondisi fisik, kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Kondisi fisik merupakan salah satu yang dominan dan sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi olahraga.

Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk olahraga prestasi, karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan untuk bisa melatih dirinya sendiri untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu bidang olahraga. Ada beberapa komponen kondisi fisik” dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi”. Salah satu aspek penting dalam banyak cabang olahraga adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2005:125).

Pendapat lain menyatakan” kemampuan kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat” *Agility* sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan (Sri

Haryono, 2008:25). Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya kemampuan seorang pemain pada saat mendribling bola kemudian dihadapannya terdapat lawan yang menghadang, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 pemain lawan. Begitupun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelincahan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan, apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan sepak bola yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

Namun dalam realitanya masih banyak pemain yang masih mempunyai masalah pada kelincahannya, sehingga dalam pertandingan performanya tidak bisa ditampilkan dengan maksimal. Banyak pemain yang masih kesulitan dalam berakselarasi pada saat pertandingan, sehingga tidak jarang kalah bersaing pada saat bertemu dengan tim lawan dengan pemain yang mempunyai kelincahan diatas rata-rata.

Komponen kelincahan ini tidak bisa didapatkan dengan mudah, karena untuk mendapatkan kelincahan yang maksimal diperlukan latihan yang rutin dan terprogram. Menurut Lee E. Brown (2005:108-114), adapun cara meningkatkan kelincahan yaitu, dapat menggunakan latihan *side right-in (agility ladder drill)*, *in out shuffle (agility ladder drill)*, *icky shuffle (agility ladder drill)*, *snack jump (agility ladder drill)*. Menurut Jay Dawes (2012:65) pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu atlet mengembangkan kaki cepat, kontrol tubuh dan kesadaran kinestetik. Tangga ketangkasan paling banyak dibuat dari anak tangga yang terpasang ke tali nilon.

Lhaksana (201:13) menjelaskan bahwa masalah fisik dan teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal pada cabang olahraga perlu mengetahui faktor-faktor penentu keberhasilan yaitu:1) pembinaan fisik (*physical build-up*), 2) pembinaan teknik (*technical build-up*), 3) pengembangan mental (*mental build-up*), 4) kematangan juara” (kemenpora, 2010:124).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Academy Futsal Meta Surabaya, terlihat kurangnya kelincahan pada pemain-pemain academy sehingga didalam pertandingan performanya tidak bisa ditampilkan. Banyak para pemain Academy Futsal Meta Surabaya U-18 masih kesulitan dalam berakselarasi pada saat pertandingan. Sehingga tidak jarang kalah bersaing pada saat bertemu dengan tim

lawan dengan pemain yang mempunyai kelincahan diatas rata-rata. Kelincahan merupakan faktor penting dalam permainan futsal, tanpa kelincahan, pemain akan sulit untuk bergerak, menggiring bola, menghindari pada saat kontak badan dan sebagainya. Sehingga peneliti berinisiatif untuk memecahkan masalah tersebut, dan diharapkan bisa bermanfaat bagi pemain dan pelatih. Melihat penjelasan diatas, maka dari itu seorang pelatih harus mampu memilih bentuk ataupun program latihan yang akan diterapkan dalam upaya untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain futsal, yaitu dengan bantuan alat berupa *ledder drill* atau tangga koordinasi. Latihan *ledder drill* adalah model latihan dengan gerakan kaki cepat yang berfungsi untuk latihan kelincahan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat, adakah pengaruh model latihan *agility ledder drill* terhadap kelincahan pada Academy Futsal Meta Surabaya U-18.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan eksperimen semu yang bertujuan untuk untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Ladder Drill 2 feet in each* terhadap peningkatan kelincahan pada Academy Futsal Meta Surabaya U-18. Penelitian ini menggunakan rancangan "One Group Pretest and Posttest Design" (Mahardika, 2015:187). Perlakuan ini mengkaji hasil dari *pretest* dan *post-test* peningkatan kelincahan pemain *academy* futsal META SURABAYA U-18.

Sasaran dalam penelitian ini adalah pemain Academy Futsal Meta Surabaya dengan kriteria pemain Academy Futsal Meta Surabaya yang memiliki rentang usia dibawah umur 18 tahun atau kelahiran maksimal 2002, laki-Laki dan bersedia mengikuti penelitian, sehingga didapatkan jumlah sebanyak 14 orang.

Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan *Agility T-test*, Widiastutik, (2015: 148). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu 1). Pengambilan hasil nilai tes kelincahan sebelum melakukan latihan *agility ladder drill* (*pretest*). 2). Latihan *agility ladder drill* (*treatment*). 3). Pengambilan hasil tes kelincahan setelah latihan *agility ladder drill* (*posttest*).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t (*t-test*). Uji-t (*t-test*) merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah distribusi Maksum (2012 : 207). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan T-test sampel sejenis, dengan bantuan aplikasi spss versi 22 tahun 2013.

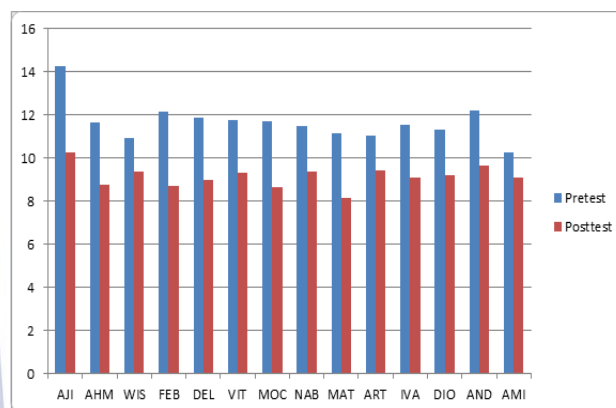
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pengaruh latihan *ladder drill 2 feet in each* terhadap peningkatan kelincahan pada *academy* futsal meta surabaya u-18 adalah sebagai berikut:

Hasil tes dan analisis data kelincahan pemain Academy Futsal Meta Surabaya sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *agility ladder drill* yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Diagram 1. Hasil Pretest dan Posttest T-Test RUN



Dari diagram diatas dapat dilihat bahwa pemberian latihan *agility ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain Academy Meta Futsal Surabaya U-18. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan hasil analisis data berikut ini:

a. Uji Normalitas Tes T-Test RUN (*pretest-posttest*)

Hasil dari uji normalitas ini bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Uji Normalitas Tes T-Test RUN

Variabel	Data	Sig	Sig 0,05	Ket
Lari T-Test Run	Pretest	0,166	0,05	Normal
	Posttest	0,137	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai Sig tes T-test Run $\geq 0,05$, hal ini menandakan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

b. Uji T Paired Sample T-Test (*pretest-posttest*)

Hasil dari uji t bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Uji Hipotesis (Uji T)
Paired Sample T-Test

Data	Paired Sampel t Test			Ket
	T	Sig. (2-tailed)	Sig. 0,05	
Pretest-Posttest T-test Run	11,315	0,000	0,05	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) tes T-test Run sebesar 0,000 yang artinya $\leq 0,05$, hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *agility ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain *Academy Meta Futsal Surabaya U-18*.

c. Uji Peningkatan

Tabel dibawah ini merupakan hasil dari Uji *Paired Sample T-Test*, dimana hasil ini digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *Agility Ladder Drill*. Data yang digunakan yaitu: *mean pretest-posttest* lari zig-zag.

Tabel 3 Uji Hipotesis (Uji T)
Paired Sample T-Test

Data	Mean	Sig (2-tailed)	T	Ket
Pretest	11.5733	0,000	11,315	Signifikan
Posttest	9.1453			
Peningkatan	2.428			

Berdasarkan tabel diatas, nilai *mean pretest* sebesar 11.5733, nilai *mean posttest* sebesar 9.1453 meningkat dengan selisih 2.428. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *agility ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain *Academy Meta Futsal Surabaya U-18*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap

kelincahan. Latihan ini diterapkan kepada pemain *Academy Futsal Meta Surabaya U-18* dengan jumlah sebanyak 14 pemain. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *agility ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan pemain *Academy Futsal Meta Surabaya U-18*.

Peningkatan ini disebabkan oleh meningkatnya komponen-komponen kelincahan seperti elastisitas otot, semakin panjang otot tungkai dapat terulur, makin kuat dan cepat otot dapat memendek atau berkontaksi. Dengan latihan yang teratur, otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin lebih baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur dan menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Dengan otot yang elastis, tidak akan menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dapat dilakukan dengan cepat dan panjang. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam latihan pemain harus mampu mengontrol keadaan tubuh pada saat pergerakan (Pratama *et al.*, 2014 dalam Sukma 2015).

Pada saat latihan terjadi kerja pada otot berupa peningkatan besarnya tegangan (panjangnya sarcomer otot) yang menimbulkan adanya perubahan otot saat terjadinya kontraksi yang kemudian dilanjutkan dengan adanya perubahan ukuran otot berupa hipertropi, semakin besar diameter serat otot akan semakin besar kontraksi otot (Ganin, 2010). Peningkatan hipertropi otot merupakan restrukturisasi pada jaringan otot sebagai peningkatan fungsional pada masa otot.

Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk olahraga prestasi, karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan untuk bisa melatih dirinya sendiri untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu bidang olahraga. Ada beberapa komponen kondisi fisik” dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi”. Salah satu aspek penting dalam banyak cabang olahraga adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2005:125).

Kelincahan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet khususnya bagi atlet sepak bola dan futsal. Karena pemain pasti melakukan gerakan seperti, menggiring bola, menghalangi pergerakan lawan, berlari dan merubah arah dengan cepat dan secara tiba-tiba dan melewati lawan.

Kelincahan ini tidak bisa didapatkan dengan mudah, karena untuk mendapatkan kelincahan yang maksimal diperlukan latihan yang rutin dan terprogram.

Menurut Lee E. Brown (2005:108-114), adapun cara meningkatkan kelincahan yaitu, dapat menggunakan latihan *side right-in (agility ladder drill)*, *in out shuffle (agility ladder drill)*, *icky shuffle (agility ladder drill)*, *snack jumpt (agility ladder drill)*. Menurut Jay Dawes (2012:65) pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu atlet mengembangkan kaki cepat, kontrol tubuh dan kesadaran kinestetik. Tangga ketangkasan paling banyak dibuat dari anak tangga yang terpasang ke tali nilon.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Firdaus dkk, dengan judul penelitian “Pengaruh latihan *in out shuffle*” *Agility Ladder Drill*” terhadap kelincahan SSB SPN U-17 Pekanbaru” dimana hasilnya menyatakan bahwa latihan *Agility Ladder Drill* berpengaruh atau dapat meningkatkan kelincahan pemain SSB SPN U-17 Pekanbaru.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan serta terdapat peningkatan dari hasil latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain *academy* Meta Futsal Surabaya U-18. Tidak hanya itu pemberian latihan *ladder drill* ini tidak hanya dapat meningkatkan kelincahan saja, tetapi juga dapat melatih gerak motorik kasar, menyehatkan.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan peneliti, dimana penelitian ini menggunakan desain penelitian satu grup (*one sample group*), oleh karena itu peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya dengan penelitian yang serupa, agar menggunakan dua kelompok sampel, dimana satu kelompok diberikan perlakuan, dan kelompok satunya tidak diberikan perlakuan, sehingga peneliti bisa membandingkan hasil peningkatan kelincahan dari kedua kelompok sampel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar Jaya, (2008). *Futsal Gaya Hidup Peraturan dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta:Pustaka Timur.
- Depdiknas, (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta:Balai Pustaka.

- Ermam, S.Pd., M.Pd, (2009). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya:UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Fatchurrahman Faried, dkk. (2019). *Perbandingan pengaruh latihan ladder drills in out dan icky shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan*. Surabaya:UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
- Firdaus Muhammad, dkk. *Pengaruh Latihan In Out Shuffle”Agility Ladder Drill” Terhadap kelincahan SSB SPN U-17 Pekanbaru*. Pekanbaru:UNIVERSITAS RIAU
- Harsono, (2015). *Teori dan Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung:PT REMAJA ROSDAKARYA.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung:DAR! Mizan.
- Juliyanto Dasilva Onky. (2017). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan*. *Jurnal Kesehatan*. Vol.07, No 3. (Diakses pada tanggal 7 maret 2017)
- Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta:Sport Kediri.
- Kartal Resat. (2016). *Comparison of Speed, Agility, Anaerobic, Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players*. *Journal of Education and Training Studies*. Vol.4, no 7.(Diakses pada tanggal 4 april 2016)
- Kusnanik W Nining and Rattray Ben. (2016). *Effect of Ladder Speed Run And Repeated Sprint Ability in Improving Agility and Speed of Junior Soccer Players*. *Faculty of Sport Science*. Vol. 1:pp 23-26 (Diakses pada tahun 2016)
- Maksum Ali. (2012). *Metodologi penelitian olahraga*. Surabaya. Unesa University Press
- Maksum Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya:Unesa University Press.
- Maksum Ali. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya:Unesa University Press
- Maksum Ali, (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surabaya:Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Meng C Heng and Lee L.F Jeffrey, PhD (2014) *Effects of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children*. *Journal of Sport Science and Pysical Education, Malaysia*. ISSN:2232-1926. (Diakses pada tanggal 29 desember 2014)
- Robert S.K.NG, dkk. (2017). *Effects of 6-week Agility Ladder Drills During Recess Intervention on*

- Dynamic Balance Performance. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.46:pp 306-311. (Diakses pada tanggal 31 maret 2017)
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung:Tarsito
- Sumanto, (1995). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan:Aplikasi Metode Kuantitatif dan Statistika dalam Penelitian*. Yogyakarta:Andi Offset
- Sugiyono. 2011, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Widiastutik. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.