

Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan

PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL CROSSOVER SHUFFLE TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN

Yhonandha Novieanto Adhi

S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, yhonandhaadhi@mhs.unesa.ac.id

Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.

Dosen S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer diseluruh dunia dan hampir semua negara di Eropa, Amerika Serikat, Asia, dan Afrika mengenal permainan ini, Permainan sepakbola saat ini mengalami banyak kemajuan, perubahan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik dalam permainan serta mental pemain itu sendiri. Berangkat dari itu Salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk dapat meningkatkan kecepatan yaitu menggunakan latihan *ladder drill* atau tangga ketangkasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap kecepatan pada pemain sepakbola usia 11 – 12 tahun. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Instrumen dalam penelitian ini berupa pengamatan terhadap pemain usia 11 -12 tahun dengan bentuk latihan *laedder drill* yang nantinya diambil datanya apabila kondisi tubuh sudah mampu beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan, maka beban latihan tersebut harus ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara untuk meningkatkan beban latihan dalam menyusun program latihan adalah dengan dipercepat, di perlama, diperberat, dan diperbanyak. Setelah itu mengkatagorikan keterangan tersebut dalam beberapa strata, setelah data terkumpul maka kemudian akan dianalisis dengan tiga bagian, yaitu deskripsi data, persyaratan analisis, dan pengujian hipotesis.

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah kelas yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas yang akan digunakan yaitu Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 21 for windows, karena memiliki kurang dari 50 subyek atau responden. Uji Shapiro-Wilk dianggap lebih akurat ketika jumlah subyek yang kita miliki kurang dari 50. Keputusan uji normalitas data adalah dengan melihat tabel pada kolom sig. atau p value > 0,05 maka bisa disimpulkan hipotesis nol gagal ditolak yang berarti data yang di ujikan memiliki distribusi yang tidak berbeda dari data yang normal

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di sekolah sepak bola BIMA AMORA Gresik Kecepatan pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan. Dibuktikan adanya penurunan waktu *Pre-test* 10,10 detik dan *Post-test* 09,58 detik. Yang berarti bertambahnya kecepatan dengan asumsi apabila sedikit waktu yang dibutuhkan saat berlari 40m maka semakin cepat kecepatannya.

Berdasarkan analisis menggunakan uji *t paired sample test* dengan bantuan SPSS 21 for windows diperoleh nilai sig. $0,003 < 0,05$. Menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap kecepatan pada siswa Sekolah Sepak Bola Bima Amora usia 11-12 tahun. Hal ini sesuai menurut Lee Brown komponen kondisi fisik kecepatan dapat di tingkatkan melalui latihan *ladder drill* dengan variasi gerakan *crossover shuffle*.

Untuk dapat meningkatkan kecepatan pada atlet sepakbola ada baiknya menggunakan latihan *Ladder drill* dengan variasi *crossover shuffle* dengan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut untuk mencapai prestasi.

Kata Kunci : Sepakbola, Latihan *ladder drill crossover shuffle*, Kecepatan

Abstract

Football is the most popular sport in the world and almost every country in Europe, the United States, Asia and Africa knows this game. The game of football is undergoing a lot of progress, rapid changes and developments, both physically, technically, tactically in the game as well as the player's own mentality. Departure from it One form of exercise that is done to improve the speed of using ladder drill or staircase exercise. The purpose of this study was to determine the difference between before and after ladder drill exercise crossover shuffle to the speed of football players aged 11-12 years. This type of research is experimental research.

Instruments in this study in the form of observation of the players aged 11 -12 years with a form of ladder drill training which will be taken data if the condition of the body is able to adapt to the burden of training given, then the burden of the exercise should be increased gradually. The way to increase the burden of training in preparing the training program is to accelerate, in perlama, diperberat, and reproduced. After that categorize the information in several strata, after the data collected then will be analyzed with three parts, namely the description of the data, requirements analysis, and hypothesis testing.

The normality test is used to determine whether the class that has been tested is normally distributed or not. Normality test that will be used is Shapiro-Wilk with the help of SPSS 21 for windows, because it has less than 50 subjects or respondents. The Shapiro-Wilk test is considered more accurate when the number of subjects we have is less than 50.

The data normality test decision is to look at the table in the sig column. or $p \text{ value} > 0,05$ then it can be concluded the null hypothesis failed to be rejected which means the data in tested has a distribution that is not different from the normal data Implementation of the research was conducted at the BIMA AMORA Gresik soccer school The pace in the experimental group had improved. Evidenced by a decrease in the time of Pre-test 10.10 seconds and Post-test 09.58 seconds. Which means the speed increase with the assumption that if a little time is needed when running 40m then the faster the speed.

Based on the analysis using paired sample test t test with the help of SPSS 21 for windows obtained sig value. $0.003 < 0.05$. Show that the influence of crossover shuffle ladder drill training on the speed at students of Bima Amora School of Football aged 11-12 years. This is according to Lee Brown's component physical condition of speed can be improved through ladder drill practice with crossover shuffle variation with the results of this study as a consideration to improve the physical condition to achieve achievement.

Keywords : Football, Ladder drill crossover shuffle drills, Speed

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer diseluruh dunia dan hampir semua negara di Eropa, Amerika Serikat, Asia, dan Afrika mengenal permainan ini. Seperti yang dikemukakan Scheunemann dalam (Almustofa, 2015:7) bahwa, “Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, bola voli, dan tenis”. Sepakbola seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa di seluruh dunia yang memiliki perbedaan sejarah, budaya, politik, etnik dan agama.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing - masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya didalam daerah penalti (Sucipto, dkk. 2000:7) dalam (Rohman, S. 2015:1). Menurut Saqurin dalam Syahida. (2015:1) olahraga itu sendiri mempunyai pengertian yaitu aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani. Tujuan dari bermain sepakbola bermacam – macam, selain mencari kesenangan, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian oleh seseorang pemain sepakbola dalam mencapai prestasi setinggi – tingginya. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan secara sistematis dan terprogram sesuai dengan tujuan tertentu.

Permainan sepakbola saat ini mengalami banyak kemajuan, perubahan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari segi fisik, teknik, taktik dalam permainan serta mental pemain itu sendiri (Budianto, 2012:2). Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan suatu prestasi. Dengan demikian perlu adanya latihan yang bagus sesuai sasaran dan tujuan latihan. Seperti yang dikatakan oleh Bompa dan Haff, G. (2009:37) dalam bukunya yang berjudul “*Periodization Theory and Methodology of Training*” bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas, dan kualitas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka saat kompetisi. Adapun komponen kondisi fisik menurut Sceunemann dalam (Ismoyo, 2015:3) 1).*speed*, 2). *Strength*, 3). *Endurance*, 4). *Flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*.

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dapat mendukung dalam permainan sepakbola. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat – singkatnya (Widiastuti. 2015:125). Menurut Bompa dalam (Purnomo, 2016:2) Kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam banyak olahraga seperti dalam berlari, tinju, anggar, hoki, dan olahraga

tim lainnya. Bentuk latihan kecepatan ada beberapa macam diantaranya ialah *Pro agility*, *T-drill*, *figure eights*, *ladder drill*, *bag drill*, *forward back*, *Abc Run* dan lainnya (Brown. Lee dkk. 2000:86) dalam (Pramukti. 2014:41).

Salah satu bentuk latihan yang dilakukan untuk dapat meningkatkan kecepatan yaitu menggunakan latihan *ladder drill* atau tangga ketangkasan. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Syahida. 2015:2). *Ladder drill* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti, 2015 : 41). Adapun variasi latihan *ladder drill* menurut Brown. Lee dkk. (2000:97-108) ialah , *icky shuffle*, *carioca*, *crossover shuffle*, *in out shuffle*, *side right in*, *side left in* dan lainnya. Dalam penelitian ini, variasi yang digunakan adalah *ladder drill crossover shuffle*. Karena mudah dan sesuai dengan kondisi fisik serta mudah pemahamannya

Latihan *ladder drill crossover shuffle* ini akan lebih bermanfaat apabila dilakukan pada pemain yang berada pada masa remaja, karena pada masa ini seorang individu mengalami suatu pertumbuhan. Pada masa pertumbuhan dari anak – anak menuju dewasa merupakan masa yang paling tepat dalam pencapaian kondisi fisik yang optimal. Remaja adalah individu yang berusia 10 sampai 18 tahun untuk perempuan dan 12 sampai 20 tahun untuk laki – laki (Marjana, dkk, 2014). Latihan pada usia pertumbuhan merupakan pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang sehingga diperlukan pemantauan secara bertahap, terus - menerus dan berkesinambungan. Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak (Sukadiyanto. 2005:1). Oleh karena itu latihan harus dilakukan berdasarkan prinsip – prinsip latihan secara bertahap, sistematis dan terprogram.

Dari sekian banyak SSB yang berada di daerah Jawa Timur khususnya di kabupaten Gresik ini peneliti memilih SSB Bima Amora Menganti untuk dijadikan obyek dalam penelitian, karena SSB Bima Amora memiliki siswa yang cukup banyak khususnya kelompok usia 11-12 tahun. Di samping itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa permainan sepakbola di SSB Bima Amora Menganti Gresik pada umumnya telah dilakukan dengan baik oleh siswa, namun masih memiliki beberapa kekurangan. Kekurangan itu adalah ketika siswa melakukan gerakan lari melewati lawan siswa memiliki kesulitan dalam hal memutar badan untuk mengecoh lawan dan sulit untuk melepaskan diri dari pengawalan yang dilakukan lawan. Kelincahan saat menggiring bola terlihat kurang maksimal saat diperagakan oleh siswa SSB Bima Amora. Kecepatan berlari saat menggiring bola juga

tidak begitu maksimal, sehingga bola yang dikuasai sangat mudah direbut oleh lawan. Selain itu, siswa banyak yang tidak serius saat melakukan gerakan latihan dan siswa mengalami kebosanan saat mengikuti latihan karena pemberian materi yang monoton dari seorang pelatih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan ladder drill crossover shuffle terhadap kecepatan pada pemain sepakbola ?

manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu alternative pilihan bentuk pelatihan ladder drill crossover shuffle terhadap kecepatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Memberikan informasi mengenai tambahan bentuk variasi latihan dalam mengembangkan kondisi fisik terutama kecepatan.

b. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengukur kondisi fisik khususnya pada peningkatan kecepatan.

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang sistematis dilakukan dalam waktu yang lama dengan selalu menambah beban latihan. Latihan harus dilakukan dengan sistematis, terprogram dan terarah untuk mencapai tujuan yang di inginkan sehingga akan menghasilkan suatu yang maksimal. Tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan efektivitas, dan kualitas psikologis untuk meningkatkan kinerja mereka saat kompetisi (Bompa, 2009:37). Terkait dengan latihan, menurut Ria Lumintuarso dalam (Ismoyo. 2014:10) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut sukadiyanto (2005:5) "Pengertian latihan yang berasal dari kata "training" adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya". Dalam susunan latihan satu kali tatap muka berisikan (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) Pemanasan (warming up), (3) Latihan inti, (4) Latihan tambahan (suplemen), dan (5) Cooling down/penutup.

Dalam menyusun suatu program latihan perlu diperhatikan juga prinsip - prinsip latihan, dilakukan secara sistematis, dan terprogram. Sehingga apa yang menjadi tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai

dengan yang diharapkan dan siap bersaing dalam suatu kompetisi.

Prinsip Latihan

Prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Setiap olahragawan memiliki potensi atau bakat yang berbeda - beda, labil dan mampu beradaptasi. Dalam prinsip - prinsip latihan semacam ini menentukan variasi, isi latihan, sasaran latihan, metode - metode pelatihan serta organisasi pelatihan. Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan memahami prinsip - prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan dan menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera saat proses latihan.

Adapun prinsip latihan agar tujuan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain :

Prinsip kesiapan

Prinsip individual

Prinsip adaptasi

Prinsip beban lebih

Prinsip progresif

Prinsip spesifik

Prinsip variasi

Prinsip pemanasan dan pendinginan

Prinsip latihan jangka panjang

Prinsip berkebalikan

Prinsip tidak berlebihan

Prinsip sistematis (Sukadiyanto.2005:12).

Komponen latihan

Setiap aktivitas fisik dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. Jadi seorang pelatih harus memperhatikan komponen - komponen dalam latihan. Komponen tersebut antara lain : intensitas latihan, volume latihan, recovery, dan interval.

Intensitas latihan

Menurut Sukadiyanto (2005:24) intensitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas dapat ditentukan dengan repetition maximum, denyut jantung permenit, waktu tempuh, jarak tempuh, jumlah repetisi, dan pemberian waktu recovery dan interval.

Volume latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara untuk dapat meningkatkan volume latihan adalah : a) diperberat, b) diperlama, c) dipercepat, dan d) diperbanyak. Untuk mementukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung : (1) jumlah bobot

Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan

pemberat per sesi, (2) jumlah ulangan per sesi, (3) jumlah set per sesi, (4) jumlah pembebanan per sesi, (5) jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan (6) lama singkatnya pemberian waktu recovery dan interval (Sukadiyanto, 2005:26).

Recovery dan Interval

Recovery dan interval memiliki makna yang sama yaitu pemberian waktu istirahat. perbedaannya kalau recovery adalah waktu istirahat antar repetisi atau set, sedangkan interval adalah waktu istirahat antau seri atau sirkuit (Sukadiyanto, 2005: 26). Semakin singkat waktu pemberian recovery dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya apabila istirahat yang diberikan lama maka dikatakan latihan tersebut dilakukan dengan intensitas rendah.

Beban latihan

Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional peralatan tubuh. Menurut Sukadiyanto (2005:6) ada dua macam beban latihan yaitu :

Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen - komponen latihan (intensitas, volume, recovery dan interval).

Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

Perubahan peralatan tubuh yang dipengaruhi oleh beban luar adalah perubahan morfologis dari penampang lintang otot, perubahan faal dan biokimia, yakni sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar, dan perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan yang lebih berat.

Untuk menentukan beban latihan pada anak dalam masa pertumbuhan harus disesuaikan dengan umur siswa untuk digunakan sebagai dosis latihan, yang akan berpengaruh terhadap durasi latihan. Latihan beban menggunakan beban yang ringan dengan repetisi yang banyak untuk melatih ketahanan. Menurut Endang Rini Sukanti yang dikutip Ismoyo, (2014:15) pada usia 11-14 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dramatis, kenaikan sekresi hormon testosterone pada anak laki - laki, sehingga latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar haruslah dimulai pada anak didik.

Komponen Kondisi Fisik

Seorang pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik prima akan memberikan suatu pencapaian prestasi yang tinggi. Menurut Hidayat dalam (Purnomo, 2016:9) bahwa latihan kondisi fisik adalah proses meningkatkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai suatu kemampuan fisik yang optimal.

Kondisi fisik terdiri dari berbagai komponen antara lain :

- Kecepatan (speed)
- Kekuatan (Strength)
- Daya Tahan (Endurance)
- Kelenturan (Flexibility)
- Ketepatan (Accuration)
- Daya Ledak (Power)
- Koordinasi (Coordination)
- Reaksi (Reaction)
- Keseimbangan (Balance)
- Kelincahan (Agility) (Ismoyo (2015:3)

Kondisi fisik merupakan unsur penting yang diperlukan hampir seluruh cabang olahraga, oleh karena itu, latihan harus dilakukan secara optimal agar dapat mencapai prestasi setinggi - tingginya. Latihan kondisi fisik harus direncanakan secara sistematis dan terprogram sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai dengan harapan dan dapat menunjang suatu prestasi.

Kecepatan

Pengertian Kecepatan

Dari beberapa komponen kondisi fisik, kecepatan adalah salah satu komponen yang memiliki pengaruh terhadap permainan sepakbola. Menurut Bompa dalam (Purnomo, 2016:2) Kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam banyak olahraga seperti dalam berlari, tinju, anggar, hoki, dan olahraga tim lainnya. Oleh karena itu, setiap pemain membutuhkan kecepatan bergerak maupun berlari saat bertanding.

Kecepatan dalam banyak cabang olahraga sangat diperlukan agar dapat segera memindahkan tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Menurut Widiastuti (2015:125) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat - singkatnya. Sedangkan menurut Sukadiyanto, (2005:106) kecepatan secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Unsur kecepatan

ISSN: 2338-798X

merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai mutu prestasi prima. Kecepatan tersebut dapat ditingkatkan tergantung dari potensi sejak lahir dan hasil latihan teratur, cermat dan tepat (Hidayat, 2013:3).

Dalam setiap cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen yang sangat diperlukan sebagai salah satu penentu keberhasilan pemain dalam meningkatkan prestasi secara maksimal. Sukadiyanto (2005:106) menyatakan terdapat dua macam kecepatan yaitu :

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Kecepatan merupakan salah satu faktor pendukung yang mampu memperbaiki dan memaksimalkan suatu prestasi suatu cabang olahraga, khususnya pada permainan sepakbola dan olahraga tim lainnya. Pada permainan sepakbola kecepatan sangat diperlukan untuk melakukan pergerakan mengecoh lawan, menggiring bola dan membebaskan diri dari penjagaan yang dilakukan oleh lawan. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman tentang prinsip - prinsip latihan dalam melatih kecepatan.

Prinsip metodik melatih kecepatan

Prinsip melatih merupakan pedoman yang harus dilaksanakan dalam proses berlatih maupun melatih, agar sasaran latihan kecepatan dapat tercapai secara efektif dan efisien. dalam melatih kecepatan perlu adanya acuan sebagai dasar untuk menentukan bentuk, beban, dan materi yang akan digunakan. Adapun beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam latihan kecepatan menurut Sukadiyanto (2005:112) adalah :

Didahului dengan pemanasan yang cukup karena latihan ini bersifat eksplosif, maka otot yang akan dikenai beban harus dipersiapkan secara sungguh - sungguh dan menyeluruh.

Atlet tidak dalam keadaan lelah, karena kelelahan fisik dan psikis akan mengakibatkan respon fisiologis yang tidak sempurna dan dapat menurunkan semangat dan mental.

Diberikan pada awal latihan inti, diharapkan kondisi atlet masih dalam keadaan yang prima dan segar, sehingga mampu mengatasi setiap beban latihan.

Bervariasi, sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan dan kebosanan.

Intensitas rangsang merupakan kualitas beban latihan yang diberikan.

Durasi rangsang adalah lamanya waktu pembebanan yang diberikan. Waktu pembebanan yang terlalu lama kurang baik untuk melatih kecepatan.

Volume rangsang ditentukan oleh intensitas pembebanan dan tahap periodisasi latihan yang sedang dijalani. Apabila volume latihan tinggi maka intensitas latihan cenderung rendah dan sebaliknya.

Frekuensi rangsang adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan kecepatan berkisar antara 2-4 kali setiap minggu, tergantung dari tahan periodisasi latihan yang berlangsung.

Waktu istirahat meliputi waktu recovery dan waktu interval yang diberikan pada waktu antar perangsangan. Waktu recovery dan interval bersifat lengkap, agar atlet dapat memulihkan tenaga yang digunakan dan tidak mengalami kelelahan.

Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Tingkat kemampuan kecepatan seseorang sangat dipengaruhi oleh beberapa factor. Menurut Bompa dalam Sukadiyanto (2005:109) faktor - faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain adalah :

Keturunan

Kecepatan seseorang sangat dipengaruhi oleh bakat yang merupakan bawaan sejak lahir atau ditentukan oleh faktor keturunan. Dari bakat yang dibawa sejak lahir seseorang dikaruniai beberapa kemampuan yang berbeda - beda, antara lain berupa : kemampuan proses persyarafan, kemampuan mengatur koordinasi neuromuskuler, impuls - impuls syaraf. Semua itu merupakan faktor penentu pencapaian kecepatan yang baik.

Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin. Komponen waktu reaksi secara fisiologis ditentukan oleh : tingkat kemampuan penerima rangsang (reseptor: indera penglihatan, pendengaran, perasa, dan kinestetik), peghantar stimulus ke sistem pusat syaraf, penyampaian stimulus melalui syaraf sampai terjadinya sinyal, penghantar sinyal dari sistem pusat syaraf ke otot, dan kepekaan otot menerima rangsang untuk menjawab dalam bentuk gerak.

Kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat)

Kemampuan seseorang dalam mengatasi beban yang berat. Hampir semua aktifitas yang dilakukan dengan kecepatan memerlukan komponen pendukung yaitu kekuatan.

Teknik kecepatan

Kecepatan dipengaruhi oleh teknik gerakan yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi.

Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan

Elastisitas otot

Elastisitas otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dan relaksasi secara cepat dan silih berganti antara otot agonis dan antagonis. Kemampuan tersebut akan dipengaruhi terhadap luas amplitudo gerak, frekuensi gerak, dan teknik yang benar.

Jenis otot

Menurut McArdle yang dikutip Sukadiyanto (2005:111) menyatakan bahwa jenis otot ada dua, yaitu : jenis otot cepat (fast twitch) sering juga disebut otot putih dan jenis otot lambat (slow twitch) disebut otot merah.

Konsentrasi dan kemauan

Konsentrasi dan kemauan merupakan unsur psikis (bukan fisik), tetapi akan berpengaruh terhadap kerja unsur fisik. Pada saat latihan kecepatan, dalam diri atlet akan muncul keadaan yang disebut speed barrier (rintangan/tembok kecepatan).

Hakikat Ladder Drill

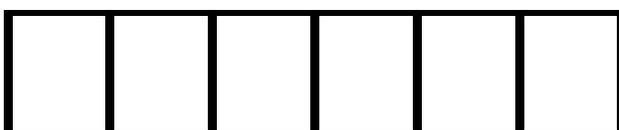
Pengertian Ladder Drill

Ladder drill adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Syahida. 2015:2). Ladder drill dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Pramukti, 2015 : 41).

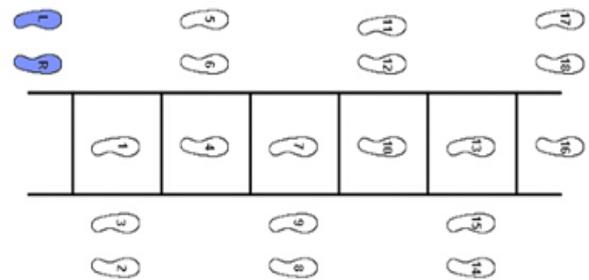
Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar / lantai (Brown, Lee) dalam Pramukti, (2015:41). Alat Ladder drill mempunyai 10 kotak atau lebih dan tiap kotak lebarnya 50 x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm. dengan berfokus pada gerakan kaki dan kecepatan reaksi dapat mejadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya untuk melatih kecepatan. Latihan tangga ketangkasan ini juga dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi seperti : icky shuffle, carioca, crossover shuffle, in out shuffle, side right in, side left in dan lainnya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu bentuk variasi yaitu ladder drill crossover shuffle. Berikut adalah contoh gerakan latihan ladder drill crossover shuffle menurut Brown, Lee dkk (2000:102).

Gambar 2.1 Ladder Drill



Gambar 2.2 Crossover Shuffle (Brown, 2000:102)



Berdirilah di sisi tangga sebelah kanan

Mulailah menyebrang dengan kaki kiri lebih dahulu ke kotak pertama dari tangga.

Melangkahlah kesamping dengan kaki kanan ke sebelah kanan dari tangga.

Lewatilah kotak ke dua dari tangga menggunakan kaki kanan dengan segera.

Melangkahlah kesamping dengan kaki kiri ke sebelah kiri tangga

Ulangi lagi

Ingat : hanya satu kaki berada ditangga pada satu waktu.

Latihan ladder drill crossover shuffle di harapkan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada pemain sepakbola usia 11 - 12 tahun (usia dini).

Penelitian yang Relevan

Penelitian - penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian ini adalah :

Qurniadi (PKO), yang berjudul "perbandingan pengaruh latihan ladder drill two Feet each square laterally dan latihan ladder Drill two feet each square terhadap kecepatan Lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler Sepakbola smk abdurrah pekanbaru". Dari hasil penelitian terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan ladder drill: two feet each square laterally dan latihan ladder drill; two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru.

Yogi Apriyan Hidayat (2013) yang berjudul "Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap hasil lari sprint 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 kota Jambi". Dari hasil penelitian terdapat Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi.

Fajar Ismoyo (2014) yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Pada Atlet Usia 12 - 13 Tahun". Dari hasil penelitian terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling,

kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun. Terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 2,77%, Terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan kelincahan pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 1,56%, Terdapat pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar 5,82%.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan pada pemain sepakbola usia 11-12 tahun.

Penelitian menggunakan rancangan One Grup Pretest-Posttest Design (Nazir, M. 2014:231)

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	T ₀	X	T ₁

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	T ₀	X	T ₁

Keterangan :

T₀ = Tes awal lari sprint 40 meter

X = Perlakuan latihan ladder drill crossover shuffle

T₁ = Tes akhir lari sprint 40 meter

Rancangan ini merupakan rancangan eksperimen yang sederhana. Karena hanya ada satu kelompok eksperimen dan tanpa ada kelompok kontrol.

1. Waktu penelitian

Waktu Penelitian ini akan dilaksanakan pada 6 maret 2018 sampai dengan 15 April 2018.

2. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian bertempat di lapangan Sekolah Sepakbola Bima Amora Hulaan Menganti Gresik.

HASIL PENELITIAN

Kecepatan pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan. Dibuktikan adanya penurunan waktu Pre-test 10,10 detik dan Post-test 09,58 detik. Yang berarti bertambahnya kecepatan dengan asumsi apabila sedikit waktu yang dibutuhkan saat berlari 40m maka semakin cepat kecepatannya.

Berdasarkan analisis menggunakan uji t paired sample test dengan bantuan SPSS 21 for windows diperoleh nilai sig. 0,003 < 0,05. Menunjukkan bahwa

adanya pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap kecepatan pada siswa Sekolah Sepak Bola Bima Amora usia 11-12 tahun. Hal ini sesuai menurut Lee Brown komponen kondisi fisik kecepatan dapat di tingkatkan melalui latihan ladder drill dengan variasi gerakan crossover shuffle.

Untuk dapat meningkatkan kecepatan pada atlet sepakbola ada baiknya menggunakan latihan Ladder drill dengan variasi crossover shuffle dengan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut untuk mencapai prestasi..

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang diuraikana , maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi ladder drill cross over shuffle terhadap kecepatan pada atlet usia 11-12 tahun.

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

Bagi pelatih perlu adanya program latihan yang tersusun dan tersistem untuk mencapai tujuan dan hasil latihan maksimal serta peningkatan prestasi yang lebih baik

Bagi klub, sekolah sepakbola bisa hasil penelitian ini bisa dijadikan pedoman atau pertimbangan dalam melatih atlet sepakbola untuk bisa menambah kecepatan pada atlet tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almustofa, R.R. 2015. Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pringkuwu Pacitan Tahun Pelajaran 2015/2016, (Skripsi),(Online), http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/11.1.01.09.1334.pdf, di unduh 18 Oktober 2016).
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Bompa, Tudor O. Haff Gregory, G. 2009. Periodization Theory and Methodology of Trainin. Fifth Edition. New York. Human Kinetics.
- Brown, Lee E dkk. 2000. Training for Speed, Agility, and Quickness. United Stated : Human Kinetics.
- Budianto, A. 2012. Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun Di Sekolah

Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan

- Sepakbola Baturetno Bantul, (Skripsi), (Online), (http://eprints.uny.ac.id/14476/1/Agus%20Budianto_05602241052.pdf, di unduh 18 Oktober 2016).
- Hidayat, Y.A. 2013. Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi, (Online), (http://e-campus.fkip.unja.ac.id/eskripsi/data/pdf/jurnal_mhs/artikel/A1D408092_464.pdf, diunduh 24 September 2016).
- Ismoyo, F. 2014. Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Pada Atlet Usia 11 – 12 Tahun, (Online), (<http://eprints.uny.ac.id/14377/1/skripsilengkap.pdf>, di unduh 24 September 2016).
- Marjana, W, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan.(Online),Volume1,(<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/2831/2340>, di unduh 15 November 2016).
- Pramukti, T. dan Junaidi, S. 2014. Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang, (Online), (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/pdf/jssf/6283/4739, diunduh 24 September 2016).
- Purnomo, H. 2016. Pengaruh Latihan Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak. Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Pps Universitas Negeri Surabaya.
- Rohman, Shonandar. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump dengan Metode Interval, Training Terhadap Kelincahan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya
- Sugiyono. 2011. Statistik Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta cv.
- Sujarweni, V Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta :PUSTAKABARUPRESS
- Sukadiyanto.2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahida, H.Q. 2015. Pengaruh Latihan Ladder Drill two feet each square dan Zig – Zag Run Terhadap Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepakbola, (Online), (<http://eprints.ums.ac.id/38638/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>, di unduh 24 September 2016).
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : RAJAWALI
- Santoso, Singgih. 2005. Menguasai Statistik di Era Informasi dengan SPSS 12. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.20

