

KAJIAN LITERATUR: *AGILITY LADDER DRILL EXERCISE* DI BIDANG SEPAK BOLA UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN

Luthfi Wahyudi

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

email : luthfiwahyudi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Sepak bola merupakan olahraga terpopuler di dunia. Selain sebagai ajang unjuk prestasi, sepak bola juga merupakan hiburan bagi pemainnya. Untuk dapat bermain dengan optimal, maka pemain dituntut memiliki kondisi fisik, *skill* dan taktik yang bagus. salah satunya dengan melatih kelincahan tubuh. Pemasalahan yang dihadapi atlet adalah latihan terkait kelincahan terkesan monoton sehingga atlet/pemain bosan dan tidak maksimal dalam latihan. Akibatnya kelincahan dari para pemain sepakbola kurang baik. Sehingga perlu adanya variasi baru dalam latihan seperti halnya latihan *ladder drill* yang mempunyai beberapa variasi untuk melatih kelincahan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan beberapa *agility ladder drill* berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu guna memberi beberapa gambaran hasil dari *latihan ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan tubuh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, sehingga tidak menampilkan data statistik, melainkan mengumpulkan data kemudian diinterpretasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ladder drill exercise* memberikan hasil yang signifikan pada kelincahan tubuh. Meningkatkan kelincahan tubuh memerlukan latihan 8-12 kali pertemuan yakni kisaran 3-6 minggu.

Kata Kunci : *Ladder Drill*, Kelincahan (*Agility*), Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling top dan terpopuler di seluruh penjuru dunia. Hampir setiap negara dan daerah memiliki lapangan perlengkapan, peralatan dan permainan sepak bola tersendiri (Irfandi dan Doewes, 2015:4). Dengan kata lain, peminat dari cabang olahraga ini sangat banyak dan tersebar disemua kalangan bahkan usia. Sepak bola bukanlah olahraga yang hanya sekedar mengisi kepenatan ataupun untuk hiburan semata, melainkan juga dilakukan untuk mencetak prestasi baik tingkat regional hingga internasional. Untuk memperoleh itu, maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima dan latihan-latihan yang direncanakan serta sistematis agar memperoleh kondisi fisik yang optimal.

Menurut Sajoto (1995:55) terdapat sepuluh variasi kondisi fisik yang perlu dikembangkan, yaitu kekuatan, daya tahan, otot kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, akurasi, dan reaksi. Untuk menghasilkan kondisi fisik yang baik, maka terdapat beberapa komponen yang wajib dilatih yaitu kecepatan (*speed*), kelincahan (*Agility*) dan kekuatan (*power*). Ketiga komponen tersebut harus dilatih dengan benar tanpa meninggalkan komponen fisik lain agar pemain sepak bola mempunyai kondisi fisik yang prima secara optimal (Lhaksana, 2011:18). Sedangkan Harsono (1988:204) berpendapat bahwa "*komponen fisik yang diperlukan dalam cabang sepak bola*

antara lain: kekuatan otot, kelentukan, kelincahan dan power". Diantara pendapat diatas, semua komponen tersebut memiliki peranan pentingnya masing-masing untuk menciptakan gerakan dengan kondisi fisik yang sempurna.

Permainan sepak bola juga merupakan seni, dimana pemain dituntut untuk dapat bergerak secara cekatan dan lincah serta menciptakan gerakan yang dapat mengelabui lawan. Menurut Ismaryati (2008:41) "*Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan*". Sedangkan menurut Litte, T., and A.G. Williams (2005:76) menjelaskan bahwa "*Agility tidak memiliki definisi global, tetapi sering diakui sebagai kemampuan untuk mengubah arah serta memulai dan berhenti dengan cepat*". Karena kelincahan (*Agility*) merupakan komponen penting dalam sepak bola dan merupakan sebuah keterampilan yang perlu di asa guna dapat melakukan pertahanan tim sendiri dan untuk menerobos pertahanan lawan. Maka, *Agility* harus dilatih secara intensif agar kelincahan tersebut dapat melekat pada tubuh dan dapat meningkat hingga diatas rata-rata. Sayangnya, pelatihan *Agility* dalam sepak bola kurang diminati serta kurang diperhatikan baik untuk kalangan umum ataupun untuk pelajar khusus sepak bola. Menurut Stabita Adnan Falahi (2019:140) dalam penelitiannya, ia menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor mengapa pelatihan

Agility kurang begitu diminati, antara lain : “1) saat latihan fisik banyak atlet malas dan monoton ketika materi fisik diberikan, alasannya capek dan kurang senang dalam materi fisik, 2) model pelatihan *Agility* yang kurang menarik, sehingga atlet dalam melakukan latihan kurang serius, 3) kebanyakan keterampilan *Agility* yang ada pada atlet masih banyak kekurangan sehingga pergerakan tubuh masih kaku”. Sehingga hal ini menjadi perhatian khusus, baik bagi pelatih ataupun bagi atlet itu sendiri. Pelatihan *Agility* yang diberikan hanya diberikan dalam bentuk lari zig zag dan melewati tangga, sehingga dirasa perlu adanya variasi model latihan *agility* lain untuk meningkatkan minat pemain sepak bola.

Untuk menciptakan gerakan yang lincah pada tubuh maka dapat dilakukan pelatihan dengan model *ladder drill*. *Ladder drill* adalah “suatu metode latihan yang berbentuk seperti tangga yang direbahkan, alat ini dapat dimodifikasi sedemikian rupa sehingga tidak menyulitkan dalam hal pemakainya” (Rasyono et al, 2018). Menurut Anderson, *Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan kaki secara keseluruhan (Fatchurrahman et al, 2019:156).

Penelitian yang membahas mengenai *ladder drill* telah banyak dilakukan dengan berbagai macam versi dan hasil. Dari berbagai macam penelitian yang ada, peneliti bertujuan untuk menelaah selanjutnya mendiskripsikan model *ladder drill exercise* untuk kelincahan tubuh. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang Kajian Litiratur : *Agility Ladder Drill Exercise* Di Bidang Sepak Bola Untuk Meningkatkan Kelincahan dengan mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya atau berdasarkan literatur yang dianggap relevan dan dapat dipertanggungjawabkan hasilnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menelaah serta mencermati hasil-hasil penelitian terdahulu guna memperoleh gambaran tentang *agility ladder drill exercise* di bidang sepak bola untuk meningkatkan kelincahan. Penelitian kualitatif tidak menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian iinterpretasikan (Albi Anggito et al, 2018:9). Adapun metode penelitian yang dipakai yaitu studi kasus kolektif sebab peneliti menelaah beberapa kasus guna memperoleh pengetahuan

berkaitan dengan isu yang dibahas (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012: 435).

Penelitian ini menggunakan *sample random sampling*. Subjek penelitiannya berupa artikel ilmiah yang dapat diperoleh melalui internet. Sumber Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa bahan sekunder yaitu beberapa literature, jurnal, artikel ilmiah, skripsi dan tesis. Sedangkan Metode pengumpulan datanya, peneliti menggunakan kata kunci (*keywords*) yang digunakan untuk mencari literatur tersebut adalah Kelincahan (*Agility*) dan Ladder Drill Exercise dengan kriteria inklusi tahun penerbitan 2014-2021. Berdasarkan hasil pencarian, peneliti memperoleh sebanyak 57 (lima puluh tujuh) artikel. Selanjutnya artikel tersebut diinventarisasi, diklasifikasikan dan diseleksi. Dari sekian artikel ilmiah tersebut, peneliti mengambil 15 (lima belas) artikel ilmiah yang sesuai dengan tujuan penelitian ini untuk dianalisis.

Selanjutnya teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif naratif yang mana peneliti akan menjabarkan serta mendiskripsikan hasil penelitian-penelitian tertentu. Teknis ini menurut Miles dan Hubermen (Satori et al, 2010:221) ditetapkan melalui tiga alur, yaitu:

1. Reduksi data,
2. Penyajian data,
3. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah 15 (lima belas) artikel ilmiah yang ditelaah dan dianalisa dengan memuat informasi berupa : Nama Jurnal, Pengarang, Tahun, Judul Penelitian, Waktu Pemberian dan Hasil Penelitian. Menurut hasil analisa, peneliti selanjutnya memperoleh tema yaitu *agility ladder drill excersice* di bidang sepak bola untuk meningkatkan kelincahan.

Tabel 1.

Jurnal	Pengarang	Tahun	Judul
Jurnal Sport Science Vol. 5 No. 1 : 1-6 Juni 2015 e-ISSN : 2620-4681 p-ISSN : 1907-5111	Imam Sholeh et al	2015	“Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 SSB Kijang Merah”
Jurnal Pendidikan Jasmani	Firdaus Soffan Hadi et al	2016	“Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan

Vol. 26 No.1: 213-228 April 2016 ISSN 0853-5043			Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi”
Undergraduate Theses of Physiotherapy, Universitas Esa Unggul	Yohanes Don Bosco Wuda Pau	2016	“Efek Pemberian Agility Ladder Exercise Dengan Dot Drill Exercise Terhadap Kelincihan Pada Pemain Futsal Usia Remaja”
Jurnal Skripsi- FKIP Penjaskesrek Universitas Nusantara Kediri	Muhammad Aghis Fahim	2017	“Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Kelincihan Dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung”
Universitas Negeri Surabaya	O.T. Yudasakti	2017	“Pengaruh Latihan Plyometric dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Power otot Tungkai, Kecepatan dan Kelincihan”
Seminar Nasional Riset Inovatif ISBN: 978- 602-6428- 11-0	Ketut Chandra Adinata Kusuma et al	2017	“Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincihan”
Jurnal Power Of Sports Vol 1 No. 2 : 14-22 Agustus 2018 e-ISSN : 2614-4603	Frendy Aru Fantiro	2018	“Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincihan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang”
Jurnal Kejaora Vo. 3 No. 2 : 209-217 November 2018 ISSN 2541-5042	Jefri Setya Pradana et al	2018	“Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019”
Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol.7 No. 1 : 33-38 Mei 2018	Rasyono et al	2018	“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincihan Pemain SSB Bukit Tengah”

e-ISSN : 2685-0516			
Indonesia Journal of Sports and Physical Education, 1(1), 27-33	M. R. Rahardian et al	2019	“Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig- Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincihan”
Jendela Olahraga Vol. 4 No. 1 :32-37 Januari 2019 e-ISSN: 2579-7662	Jendry Alvin Tefu	2019	“Pengaruh Latihan Ladder Drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincihan”
Jurnal Segar Vol. 8 No. 1 : 1-9 September 2019 e-ISSN : 2580-9849 p-ISSN : 2302-8351	Gumilar Mulya et al	2019	“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincihan Pemain Sepakbola”
Jurnal Stamina Vol. 3 No. 2 Februari 2020 ISSN : 2655-1802	Harist Abraar Hanif dan Didin Tohidin	2020	“The Effect Of Ladder Drills Training On The Agility Of City Forki Athletes Padang Panjang”
Jurnal Ilmu Keolahrag aan Vol. 19 No. 1 : 48-53 Juni 2020 e-ISSN : 2549-9777	Lukman et al	2020	“Latihan Ladder Drill Chimney Jump Meningkatkan Daya Ledak, Kelincihan dan Keseimbangan”
Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 8 No. 3: 133-138 Oktober 2020 ISSN : 2338-7981	Hasbi Asshiddiqi dan Heri Wahyudi	2020	“Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincihan Pemain Futsal Sportifo Fc U- (14-16) Pamekasan”

Dibawah ini merupakan tema yang muncul dari hasil kajian literatur diatas :

Tabel. 2

Waktu Latihan Pergunaan Ladder Drill Exercise	Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
Antara 3 minggu – 6 minggu	Pemain Sepakbola U- 16 SSB Kijang Merah	“Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincihan Pemain

		Sepakbola U-16 SSB Kijang Merah”
Antara 3 minggu – 6 minggu	Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jagag Kabupaten Banyuwangi berjumlah 30 pemain	“Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jagag Kabupaten Banyuwangi”
Antara 3 minggu – 6 minggu	34 orang (<i>remaja usia</i> 18-25 tahun)	“Efek Pemberian Agility Ladder Exercise Dengan Dot Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Usia Remaja”
Antara 3 minggu – 6 minggu	SSB Akademi arema Usia dini 11-12 tahun yang beralamat di Jln. Demuk No. 39 Lk. IV Ngunut Kabupaten Tulungagung berjumlah 30 orang	“Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung”
Antara 3 minggu – 6 minggu	Atlet laki-laki UKM Floorball Unesa berjumlah 20 orang	“Pengaruh Latihan Plyometric dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Power otot Tungkai, Kecepatan dan Kelincahan”
Antara 3 minggu – 6 minggu	30 orang berjenis kelamin laki-laki yang berstatus mahasiswa FOK Undiksha yang memprogram mata kuliah Pembinaan Prestasi Futsal	“Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan”
8 minggu	Siswa ekstrakurikuler olahraga SD Moh. Hatta Kota Malang yang berjumlah 22 orang	“Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang”
3 minggu lebih	Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019 berjumlah 20 siswa	“Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019”
Dilakukan selama 3 minggu	Pemain SSB bukit tengah 11-14 tahun yang berjumlah 23 orang	“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah”

18 kali pertemuan (6 minggu)	Siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Katolik Mardi Wiyata tahun pelajaran 2016/2017 dengan jumlah siswa 27 orang	“Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan”
Dari bulan April Hingga Mei (+- 6 Minggu)	Siswa putra SMA Negeri 1 Soe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal yang berjumlah 33 orang	“Pengaruh Latihan Ladder Drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan”
18 kali pertemuan	Pemain sepakbola UKM Universitas Siliwangi berjumlah 21 orang	“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola”
16 kali pertemuan	16 orang yang terdiri 11 laki-laki dan 5 perempuan	“The Effect Of Ladder Drills Training On The Agility Of City Forki Athletes Padang Panjang”
6 minggu	36 orang	“Latihan Ladder Drill Chimney Jump Meningkatkan Daya Ledak, Kelincahan dan Keseimbangan”
18 kali pertemuan	Pemain SPORTIFO FC U-(14-16) dengan jumlah 20 pemain	“Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan”

Berdasarkan 15 (lima belas) artikel yang telah ditelaah oleh peneliti, diperoleh tiga tema, yaitu 1) jangka waktu latihan, 2) sampel penelitian dan 3) hasil penelitian. Penelitian pertama dengan judul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah” hingga Penelitian ke-lima belas dengan judul “Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan” latihan dilakukan selama 3 minggu sampai dengan 8 minggu dengan intensitas latihan kurang lebih 9 hingga 18 kali pertemuan. Jangka waktu latihan diatas, sama dengan pernyataan dari Bempa bahwasanya “*for an athlete performed adequately at 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*” (Wardana, 2017:48). Yang mana seluruh penelitian tersebut di atas telah melakukan latihan antara 9-18 kali pertemuan guna memperoleh hasil yang optimal.

Tema yang kedua membahas mengenai sampel penelitian. Beberapa penelitian tersebut di atas, menggunakan sampel pemain yang berumur kisaran 10-14 Tahun yaitu pada pemain SSB bukit tengah berjumlah 23 orang, peserta ekstrakurikuler sepak bola SDN 1 Cluring yaitu 20 siswa dan SD Moh. Hatta Kota Malang sebanyak 22 siswa. Selanjutnya SSB Akademi AREMA Usia dini 11-12 berjumlah 30 siswa.

Menurut Danurwindo selaku Direktur Teknik PSSI yang menukil kalimat terkenal dari pelatih kawakan Arsene Wenger yaitu “Usia 10-13 adalah usia emas dalam peningkatan *skill*”. Hal tersebut didasarkan pada penelitian klinis, bahwasanya perkembangan gerak motorik seorang anak pada 10 hingga 13 tahun adalah yang terbaik dari usia lainnya (PSSI, 2017). Mengenai tahapan latihan untuk berlatih (*Training to train*) untuk usia 10-14 tahun difokuskan pada latihan fisik (Nugraha, 2017). Sehingga dari sampel yang diambil dari penelitian tersebut, sangatlah bagus untuk meningkatkan keterampilan teknik terutama terkait dengan *agility* dan mencetak pemain atau altet yang berbakat.

Latihan yang diberikan sejak dini, diharapkan dapat meningkatkan skill agar lebih matang ketika menginjak 24 tahun agar bisa menjadi pemain profesional. Akan tetapi terdapat pula pemain baru diusia 18 tahun telah berstatus pemain profesional, seperti gelandang muda asal Persipura Jayapura, Osvaldo Haay yang dinobatkan sebagai pemain termuda Torabika Soccer Championship 2016.

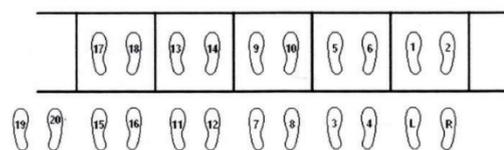
Selanjutnya sampel pada penelitian selanjutnya menggunakan pemain dengan umur kisaran 14-24 tahun, yaitu siswa putra SMA Negeri 1 Soe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal, Pemain Sepakbola U-16 SSB Kijang Merah, Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag, SMP Katolik Mardi Wiyata dan pada beberapa tingkat Mahasiswa sebagaimana pada tabel di atas. Pada usia tersebut kisaran 14-18 Tahun sangatlah bagus untuk difokuskan pada latihan fisik, taktik, dan teknik, yang mana tahapan latihannya yaitu latihan bertanding/kompetisi (*Training to compete*) (Nugraha, 2017).

Berdasarkan sampel di atas, seluruh penelitian kemudian membagi menjadi 2 (dua) hingga 3 (tiga) kelompok guna membandingkan pengaruh tiap metode *ladder drill* yang digunakan. Seperti halnya Kelompok I melakukan latihan *ladder drill speed run*, kelompok II melakukan latihan *in out drill* dan kelompok III sebagai kelompok kontrol. Hal ini dilakukan guna memperoleh data *pratest* dan *postest*, dari data yang diperoleh tersebut selanjutnya

dibandingkan sehingga terlihat hasil apakah latihan *ladder drill* mempunyai pengaruh dalam meningkatkan kelincahan.

Tema yang ketiga adalah hasil penelitian. Pada keseluruhan penelitian yang termuat dalam tabel di atas, menerangkan bahwa hasil latihan *ladder drill* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada seluruh pemain. Dan beberapa hasil penelitian yang menggunakan penelitian komparasi, menerangkan bahwa pelatihan *ladder speed run* lebih berpengaruh pada kecepatan dan *in out drill* lebih berpengaruh pada kelincahan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan terutama pada siswa putra SMA Negeri 1 Soe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal. Hasil penelitian tersebut juga sejalan dengan pendapat dari Lee E. Brown et al, 2005:102-110) yang menyatakan bahwa latihan *in out shuffle “agility ladder drill”* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan, sebab kelincahan sangat diperlukan untuk setiap pergerakan dalam permainan sepak bola. *In Out Shuffle* merupakan gerakan dengan keluar masuknya kaki bergantian di dalam kotak tangga kelincahan yang mempunyai urutan gerakan, sebagai berikut (Firdaus et al, 2016:6) :

- 1) Mulai berdiri dengan 2 kaki
- 2) Mulai berdiri di samping tangga
- 3) Langkahkan kaki dengan kanan ke kotak pertama
- 4) Disusul dengan kaki kiri masuk ke kotak pertama
- 5) Ulangi tahapan sepanjang tangga



Gambar 1. Bentuk Latihan *in out shuffle agility ladder drill* (Lee E. Brown et al, 2005:109).

Ladder drill dengan jenis gerakan *Ickey Shuffle, back ickey shuffle, two foot forward, two foot side way*, dan *SI in & out*, dapat berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan terhadap pemain futsal dengan katagori kurang menjadi Baik.

Untuk latihan *ladder drill ickey shuffle* merupakan suatu pola gerakan memiliki langkah-langkah sebagai berikut (Fatchurrahman et al, 2019:162).:

“latihan *ladder drill ickey shuffle* adalah suatu pola gerakan mengangkat kaki kedepan

dan kesamping menggunakan dua kaki secara bergantian masuk dan satu kaki keluar pada tiap-tiap kotak tangga atau ladder yang berukuran 40 centimeter persegi dan panjang ladder 5 meter dengan berurutan tanpa ada jatak tangga yang terlewatkan.”

Gerakan *ladder drill ickey shuffle* ini lebih dominan untuk melatih kaki, sehingga “latihan ini cukup efisien untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal” (Fatchurrahman et al, 2019:162).

Dari hasil tersebut, maka latihan dengan variasi *ladder drill* diatas dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan kelincahan guna bisa dipraktekkan dalam latihan-latihan pada seluruh cabang olahraga khususnya sepakbola.

Menurut Rajendran, “Latihan *ladder drill* adalah metode terbaik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, kordinasi dan kecepatan secara keseluruhan serta latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas” (Fatchurrahman et al, 2019:155-156). Latihan ini sangatlah menguntungkan bagi pemain sepakbola, sebab komponen tersebut merupakan komponen dasar yang dapat melatih kelincahan pada saat berlari, menggiring bola, berbelok arah secara tiba-tiba serta mengelabui lawan guna mempertahankan bola ataupun untuk menghalangi pergerakan lawan tanpa kehilangan keseimbangan.

Hasil signifikan yang diperoleh dari penelitian diatas, tidak akan berjalaml secara optimal jika tidak dibarengi dengan latihan yang sistematis, disiplin, dan konsisten. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh McGinnis bahwa latihan bisa dikatan sebagai proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat guna memperoleh hasil yang maksimal (Fatchurrahman et al, 2019:162). Dan menurut Hadisasmita (1996:104) untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam olahraga ke arah yang lebih tinggi melalui pembinaan yang intensif: fisik, tehnik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. Semuanya harus berkolaborasi secara matanag agar apa yang dihasilkan dari latihan tersebut dapat menciptakan prestasi yang cemerlang.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian berdasarkan kajian literatur ini mengidentifikasi mengenai latihan *agility ladder drill* pada sepak bola guna meningkatkan kelincahan tubuh. Berdasarkan seluruh artikel ilmiah yang

ditelaah oleh peneliti, terdapat tiga tema yang dapat disimpulkan. Bahwasanya jangka waktu latihan yang efektif membutuhkan kisaran waktu 3-6 minggu dengan 8-12 kali pertemuan, dimana seluruh artikel tersebut telah melakukan riset latihan sesuai dengan waktu tersebut. Sampel penelitian dari seluruh artikel tersebut mempunyai pemain dengan kisaran umur 10-13 tahun dan 14-24 tahun. Usia tersebut merupakan usia yang sangat bagus untuk melatih skill, sehingga adanya latihan *ladder drill* dapat meningkatkan tingkat kelincahan dari pemain/atlet. Selanjutnya hasil latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet, sehingga hal ini dapat diimplementasikan secara sistematis dan konsisten kepada pemain guna memperoleh kelincahan dan keseimbangan dalam bermain permainan sepak bola.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini, yaitu :

1. Latihan *ladder drill* bisa digunakan sebagai alternative latihan guna meningkatkan kelincahan terutama untuk atlet/pemain sepakbola.
2. Hasil penelitian ini bisa memberikan informasi terkait kelincahan dari berbagai penelitian, untuk itu diharapkan para pelatih dan pemain sepakbola dapat menggunakan beberapa variasi *ladder drill* untuk meningkat *agility* dengan diimbangi dengan kondisi fisik yang baik.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar memperbanyak lagi artikel ataupun jurnal mengenai *ladder drill*, agar pengetahuan atau wawasan terkait *ladder drill* semakin luas, akurat dan kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi & Setiawan, Johan. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak
- Brown, Lee E dan Vance A. ferrigno. 2005. *Training for speed, agility, and quickness*. USA : Human Kinetics. New York: McGraw-Hill
- Falahi, Stabita Adnan. (2019). Pengembangan Variasi Model-Model Latihan *Agility* Sepak Bola, *Jurnal Sport Science and Health*, Vol 1 (2)
- Fantiro, F.A. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drill Speed Run* dan *Ladder Drill Crossover* terhadap Peningkatan kelincahan (*Agility*) Siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta

- Kota Malang. *Journal Power of Sports*, Vol. 1 No. 2
- Fatchurrahman, Faried et al. (2019). Perbandingan pengaruh latihan *ladder drills in out* dan *ickey shuffle* terhadap kecepatan dan kelincahan, *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol 5 No 1
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E. & Hyun, H.H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Irfandi, Sugiyanto dan Doewes, Muchsin. (2015). *Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring Slalom dan Mengoper dalam Sepak Bola*. Aceh : Deepublish
- Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Little, T., & Williams, A. (2003). *Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players* (pp-144). Routledge
- Nugraha, Asep. (2017). Pembinaan Jangka Panjang: Antara Usia, Waktu Kebutuhan Latihan, dan Jam Terbang. Diakses secara online melalui <https://www.panditfootball.com/pandit-sharing/208838/PSH/170528/pembinaan-jangka-panjang-antara-usia-waktu-kebutuhan-latihan-dan-jam-terbang>
- Puriana, R. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Hop Scotch Pattern terhadap Kelincahan pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Buana Pendidikan*, Vol. 1 No. 1
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players, *International Journal of Recent Research and Applied Studies*, 3 (4), 99-101
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Satori, Djam'an & Komariah, A. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Imastra, Wardana. (2017). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shoting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- PSSI. (2017). Saran Ristek PSSI untuk Pemain Sepakbola Usia 10-13 Tahun. Diakses secara online melalui : <https://www.pssi.org/news/saran-dirtek-pssi-untuk-pemain-sepakbola-usia-10-13-tahun>