

# PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA PEMAIN K-U 16 SOCCER PRIVATE SSB SAA (SULKHAN ARIF ACADEMY) TUBAN

Ahmad Irham

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olaharaga, Universitas Negeri Surabaya

[Ahmad.18071@mhs.unesa.ac.id](mailto:Ahmad.18071@mhs.unesa.ac.id)

## ABSTRAK

Kecepatan adalah salah satu dasar penting dari olahraga. Kecepatan adalah dasar untuk memainkan perkembangan yang sama berkali-kali dalam waktu yang secepat-cepatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang paling terbatas. Tujuan dari latihan *Speed Ladder Drill* ini adalah untuk meningkatkan dalam aspek kecepatan dan kelincahan pada pemain Soccer Private SSB Sulkhan Arif Academy (SAA). Secara keseluruhan, peningkatan atlet dapat dilihat dari 4 komponen utama antara lain, fisik, teknik, taktik, dan mental. Pelatihan *Ladder Drill* dilakukan menggunakan alat fitness berupa tangga kelincahan yang digunakan atlet untuk berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki yang cepat melewati tangga kelincahan sehingga dapat membantu meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) dari atlet yang berlatih. Kemudian dalam mengambil data menggunakan Sprint jarak 10 meter bolak-balik, sedangkan dalam pelaksanaan (*treatment*) menggunakan 3 variasi gerakan antara lain: *One Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*. Yang dilakukan setelah melakukan pemanasan dalam latihan agar dapat melakukan gerakan dengan maksimal. *Treatment* yang dijalankan sebanyak 18 kali pertemuan pada setiap pertemuan di berikan sesi untuk melakukan gerakan *One Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*. Hasil penelitian diperoleh *Pre-test* dengan hasil sampel rata-rata 4,53 dan setelah perlakuan (*treatment*) di peroleh hasil *Post-test* rata-rata sebesar 4,44. Berdasarkan pengolahan data terdapat perbedaan data *Pre-test* dan data *Post-test*, untuk nilai *Pre-test Chi-Square* (hitung) sebesar 6,887690375 sedangkan data *Post-test Chi-square* (hitung) sebesar 8,83938197 yang berarti terdapat perbedaan peningkatan kecepatan dan kelincahan setelah (*treatment*).

**Kata Kunci:** Latihan, *Speed Ladder Drill*, Kecepatan dan Kelincahan

## ABSTRACT

Speed is an important part of the sport. Speed is the ability to play the same thing over and over again in the shortest amount of time or the ability to cover a distance in the most limited time. The aim of this Ladder Drill Speed Exercise is to improve the speed and agility aspects of Soccer Private SSB Sulkhan Arif Academy (SAA) players. Overall, the improvement of athletes can be seen from 4 main components, namely, physical, technical, tactical, and mental. Ladder Drill training is carried out using fitness equipment in the form of agility used for running, jumping and with fast foot movements through agility so that it can help improve the agility (*agility*) and speed (*speed*) of the athletes who practice. Then in taking data using a 10 meter sprint back and forth, while in the implementation (*treatment*) it uses 3 variations of movement, including: *One Leg Forward*, *Two Leg Forward*, *Two Leg Forward*. Which is done after warming up in the exercise in order to perform the movement with the maximum. The treatment which was carried out for 18 meetings at each meeting was given a session to carry out *One Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*, *Two Foot Forwards* movements. The results of the study obtained *Pre-test* with an average sample result of 4.53 and after treatment (*treatment*) the *Post-test* results obtained an average of 4.44. Based on data processing there are differences in *Pre-test* data and *Post-test* data, for the *Pre-test Chi-Square* value (count) of 6.887690375 while the *Post-test Chi-square* data (count) of 8.83938197 which means there is different an increase in speed and agility after being given treatment.

**Keywords:** Exercise, Speed Ladder Drill, Speed and Agility.

## PENDAHULUAN

Tujuan dilakukannya latihan *Speed Ladder Drill* ini untuk melatih bagian kecepatan dan kelincahan pemain Soccer Private SSB Sul Khan Arif Academy (SAA). Secara umum, peningkatan kondisi pemain dapat dilihat dari 4 bagian mendasar, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Persiapan latihan *Speed Ladder Drill* dilaksanakan dengan memakai alat *Ladder* (anak tangga) yang dipergunakan untuk berlari, memantulkan dan menggerakkan kaki secara cepat yang dapat membantu melatih kecepatan dan kelincahan para atlet yang berlatih. (Gumilar dan Millah, 2019)

Kecepatan adalah bagian penting dari olahraga. Kecepatan adalah kemampuan dasar untuk memainkan perkembangan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang paling terbatas (Harsono, 1988). Kecepatan (*speed*) adalah kapasitas individu untuk bergerak bebas, dalam struktur serupa dalam waktu sesingkat mungkin. Sukadiyanto dan Muluk (2011: 116) berpendapat bahwa kecepatan adalah kapasitas otot untuk bereaksi terhadap peningkatan dalam waktu yang paling singkat atau paling cepat.

Mengingat keadaan di lapangan secara langsung, sambil tertarik untuk berlatih di SSB Soccer Private SAA (Sul Khan Arif Academy). Sesuai (Dimiyati.) Melihat apa yang terjadi menunjukkan bahwa di SSB Soccer Private SAA para pemain disana kecepatan dan kelincahan yang kurang sehingga, dengan dibantu latihan kecepatan menggunakan alat *Ladder*. Dengan asumsi aktivitas ini dilakukan secara konsisten dan proses, maka pemain dapat merasakan keuntungannya. *Speed Ladder Drill* menggunakan alat bernama *Ladder Drill*. Untuk bekerja menggunakan alat ini dimana alat yang terlihat seperti bangku loncatan diletakkan pada bidang datar. Latihan *Speed Ladder Drill* diakhiri dengan menggerakkan kaki secara cepat pada alat tersebut, seperti yang ditunjukkan pada alat *Ladder Drill*. Ada banyak jenis gerakan loncatan yang antara lain, menurut Brown (2005:108), beberapa jenis gerakan ladder drill adalah " *in-outshuffle, icky shuffle, side right in, zig-zag crossover shuffle, dan snake jump* ".

Melihat kekurangan dalam kecepatan dan kelincahan yang ada di SSB Soccer Private SAA, berdasarkan persepsi yang dibuat. Berkaitan dengan hal tersebut di atas, maka penting untuk

mengarahkan sebuah eksplorasi yang ingin bekerja pada sifat pemain SSB Soccer Private SAA, terutama kecepatan dan kelincahan pemain yang benar-benar terbentuk dengan memberikan latihan *Speed Ladder Drill*. (Ismoyo, 2014)

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian uji korelasional, dimana eksplorasi ini membahas tentang keadaan dan hubungan hasil yang logis. Sebagaimana dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1990:272), penelitian uji coba adalah penelitian yang berarti menemukan hasil-hasil yang terkandung dalam subjek eksplorasi. Dalam konsentrasi ini pada dasarnya sangat baik dilakukan dalam satu kondisi terkontrol. Sementara kondisi yang berbeda dipandang tetap, maka pada saat itu dampak dari berbagai kondisi atau faktor tersebut dapat diperkirakan.

Metode ini menggunakan rencana eksplorasi data Pretest, dan Posttest, yaitu rencana ujian yang memiliki pretest sebelum diberikan treatment dan posttest setelah diberikan treatment. Tinjauan ini akan menganalisis efek manfaat dari pretest dan posttest terhadap kecepatan dan kelincahan pemain sepak bola usia 16 tahun di Sekolah Sepak Bola Sepakbola Sul Khan Arif Academy (SAA). (Assya'bani, 2016) Pengujian informasi yang digunakan adalah melalui langkah-langkah berikut: Penggambaran informasi pengujian yang mendasari dan pengujian terakhir Uji Biasa dengan prosedur Chi-Square untuk menemukan semua data informasi terdistribusi normal.

## Rancangan Penelitian

Pada review kali ini yang dieksplorasi adalah dampak dari persiapan Speed Ladder Drill terhadap kecepatan dan kelincahan.

Penelitian ini memakai metode *One-Group Pretest-Posttest Design* (Arikunto, 2006 : 85)

**Tabel Rancangan Penelitian**

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2

Keterangan :

O1 =Test *Speed Ladder Drill*

X =Pemberian perlakuan latihan *Speed Ladder Drill*

O2 =Test akhir *Speed Ladder Drill*

Rancangan ini merupakan eksperimen yang sederhana. Karena hanya menggunakan 1 kelompok. Dan tahap yang dilakukan adalah melakukan *Pre-test* (O1) kemudian melakukan perlakuan (X) setelah itu melaksanakan *Post-test* (O2) sebagai data seberapa pengaruh dari perlakuan yang di berikan. (Bompa & Buzzichelli, 2015)

### Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Seperti yang ditunjukkan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 108) “Populasi adalah seluruh subyek penelitian”. Populasi yang digunakan adalah pemain berusia 16 tahun di (SAA) Sul Khan Arif Academy

#### 2. Sampel Penelitian

Strategi pemeriksaan informasi dalam tinjauan ini menggunakan prosedur pemeriksaan bertujuan yang diingat untuk pengujian kemungkinan. Seperti yang ditunjukkan oleh Sugiyono (2006:85), pengujian purposive adalah suatu contoh prosedur pemilihan dengan kondisi tertentu. Contoh yang digunakan dalam review ini adalah 16 pemain SAA. Syarat-syarat yang digunakan dalam pemeriksaan pemeriksaan ini meliputi:

- Contoh sampel yang digunakan berumur 16 tahun
- Telah mengikuti latihan sepak bola selama 6 bulan .
- Melaksanakan treatment sebanyak 18 kali pertemuan.
- Terdaftar pemain SSB Soccer Private Sul Khan Arif Academy (SAA).

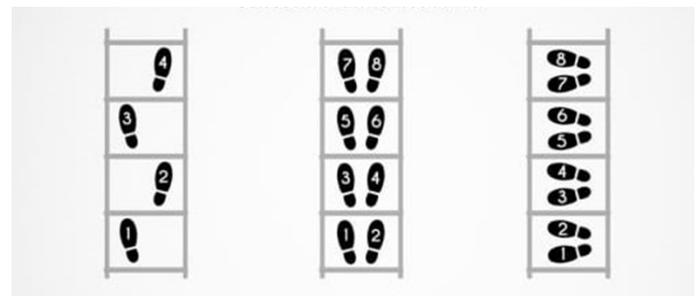
### Variabel Penelitian

Dalam *review* ini terdapat faktor-faktor dimana dalam *review* ini terdiri dari 2 yaitu variabel bebas, dan variabel terikat. Faktor bebasnya adalah latihan *Speed Ladder Drill*, sedangkan variabel terikatnya adalah kapasitas kecepatan dan kelincahan.

### Instrumen Penelitian

Sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2019, hlm. 203) Instrumen eksplorasi adalah alat atau kantor yang digunakan oleh analis dalam mengumpulkan informasi sehingga pekerjaannya lebih sederhana dan hasilnya lebih baik, lebih tepat, lengkap, dan efisien sehingga lebih mudah diukur.

(Adhi, 2018) Pada ujian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi data dalam resensi adalah tes. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari adalah dengan menggunakan stopwatch. Alat yang dipergunakan dalam mengukur kemampuan lari kecepatan dalam ulasan ini menggunakan alat ujian yang digunakan oleh (Lee E Brown, 2000) Mempersiapkan Kecepatan Kelincahan Dan Kelincahan. Berikut ini adalah gambar instrumen penelitian kecepatan dan kelincahan:



### Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukannya pengujian dalam hipotesis, maka perlu dilakukannya uji prasyarat sebagai syarat dalam pengujian hipotesis. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang diambil, yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis data agar menjadi lebih baik. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dihitung dengan uji normalitas data.

#### 1. Uji Prasyarat Analisis

##### a) Perhitungan Normalitas

Perhitungan normalitas dalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data psda sbuah kelompok data atau variabel, untuk menghitung normalitas maka menggukan metode chi-square atau X<sup>2</sup>. Uji-square seringkali digunakan oleh para peneliti sebagai alat uji normalitas.

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Rumus Uji Normalitas dengan Chi-Square

Ket:

X<sup>2</sup> = Nilai X<sup>2</sup>

O<sub>i</sub> = Nilai Observasi

E<sub>i</sub> = Nilai expected/harapan, luasan interval kelas berdasarkan table normal dikalikan N (total Frekuensi) (pi x N)

N = Banyaknya data pada angka (total frekuensi)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Data Pre-test

Data Pre-test adalah data yang diperoleh dari hasil penelitian yang sebelum di berlakukannya perlakuan atau treatment.

No	Nama	Hasil
1	Rasyid	4,55
2	Eka	4,45
3	Irsyad	4,36
4	Rio	4,42
5	Syifa	4,73
6	Bastian	4,55
7	Raffi	4,56
8	Dephin	4,78
9	Friqfi	4,62
10	Yogha	4,58
11	Muhib	4,64
12	Naluri	4,42
13	Rafif	4,65
14	Reno	4,51
15	Revo	4,34
16	Radia	4,44

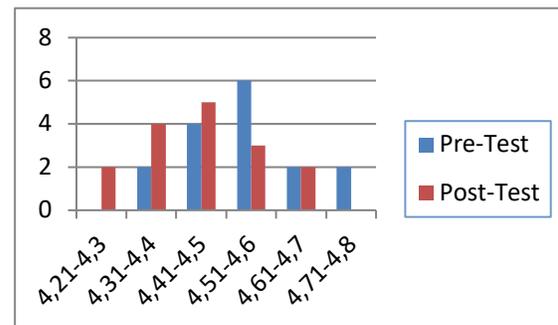
#### 2. Data Post-test

Data Post-test data yang diperoleh dari hasil penelitian sesudah dilakukannya perkakuan atau treatment.

No	Nama	Hasil
1	Rasyid	4,42

2	Eka	4,33
3	Irsyad	4,24
4	Rio	4,31
5	Syifa	4,61
6	Bastian	4,42
7	Raffi	4,43
8	Dephin	4,62
9	Friqfi	4,52
10	Yogha	4,51
11	Muhib	4,41
12	Naluri	4,32
13	Rafif	4,53
14	Reno	4,44
15	Revo	4,25
16	Radia	4,32

Gambar. Grafik Pre-test dan Post-test



### Pengujian Pernyataan Analisis

#### 1. Uji Normalitas Pre-Test

Setelah melakukan deskripsi data langkah selanjutnya adalah dengan Uji Normalitas data yang data tersebut merupakan diperoleh dari tes. Tujuannya adalah untuk mengetahui data berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas menggunakan Kuadrat Chi (*Chi-Square*).

Kuadrat Chi (*Chi-Square*) adalah prosedur statistic yang memungkinkan pengujian normalitas ini, yaitu dengan membandingkan Jumlah frekuensi observasi (FO) dengan Frekuensi Harapan (FH) dengan taraf signifikansi 0,05 (taraf kepercayaan 95%) dengan Kriteria :Terima hipotesis nol (H<sub>0</sub>) bila X kuadrat (hitung) lebih kecil dari X kuadrat (tabel), berarti data berasal dari populasi berdistribusi normal, dan tolak hipotesis nol (H<sub>0</sub>) bila x kuadrat (hitung) lebih besar dari X kuadrat (tabel) berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal (Martini, 2007 : 39)

Berdasarkan data yang di peroleh bahwa nilai *Chi-Square* (hitung) 6,887690375 dengan *Chi-Square*(tabel) 11,070498 maka *Chi-Square* (hitung) lebih kecil dari *Chi-Square*(tabel). Maka dalam *Pre-test* dengan Latihan *Speed Ladder Drill* data berdistribusi normal.

## 2. Uji Normalitas *Post-Test*

Perhitungan uji Normalitas untuk data *Post-Test* sama halnya menggunakan Uji Normalitas Kuadrat Chi (*Chi-Square*).

Kuadrat Chi (*Chi-Square*) adalah prosedur statistic yang memungkinkan pengujian normalitas ini, yaitu dengan membandingkan Jumlah frekuensi observasi (FO) dengan Frekuensi Harapan (FH) dengan taraf signifikansi 0,05 (taraf kepercayaan 95%) dengan Kriteria :Terima hipotesis nol ( $H_0$ ) bila  $X^2$  kuadrat (hitung) lebih kecil dari  $X^2$  kuadrat (tabel), berarti data berasal dari populasi berdistribusi normal, dan tolak hipotesis nol ( $H_0$ ) bila  $X^2$  kuadrat (hitung) lebih besar dari  $X^2$  kuadrat (tabel) berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal (Martini, 2007 : 39)

Berdasarkan data yang di peroleh bahwa nilai *Chi-Square* (hitung) 8,83938197 dengan *Chi-Square*(tabel) 11,070498 maka *Chi-Square* (hitung) dari *Chi-Square*(tabel). Maka dalam *Post-Test* dengan Latihan *Speed Ladder Drill* data berdistribusi normal .

## PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian di atas dengan menggunakan latihan *Speed Ladder Drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan, menggunakan perlakuan (*treatment*) 18 kali pertemuan. Dalam latihan *Speed Ladder Drill* juga dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan di berbagai cabang olahraga yang lain.

Kemudian dalam mengambil data menggunakan Sprint jarak 10 meter bolak-balik, sedangkan dalam pelaksanaan (*treatment*) menggunakan 3 variasi gerakan antara lain: *One Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*. Yang dilakukan setelah melakukan pemanasan dalam latihan agar dapat melakukan gerakan dengan maksimal. *Treatment* yang dijalankan sebanyak 18 pertemuan pada setiap pertemuan di berikan sesi untuk melakukan gerakan *One Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*, *Two Foot Forwards*.

Sebelum melakukan perlakuan (*treatment*) ,maka dilakukan *Pre-test* dengan hasil sampel rata-rata 4,53 detik dan setelah perlakuan (*treatment*) di peroleh hasil *Post-test* rata-rata sebesar 4,44 detik . Berdasarkan pengolahan data terdapat perbedaan data *Pre-test* dan data *Post-test*, untuk nilai *Pre-test Chi-Square* (hitung) sebesar ) 6,887690375 sedangkan data *Post-test Chi-square* (hitung) sebesar 8,83938197 yang berarti terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan setelah di berikan perlakuan (*treatment*), dilihat dari waktu yang diperoleh.

Berdasarkan hasil yang di peroleh, dapat di ketahui bahwa dalam latihan *Speed ladder Drill* diterapkan dengan terprogram ,disiplin terbukti dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Metode *Speed Ladder Drill* tidak hanya di gunakan dalam sepakbola saja melainkan bisa di gunakan pada cabang olahraga yang mengandalkan kecepatan dan kelincahan, guna meningkatkan prestasi atlet.

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari latar belakang,rumusan masalah, tujuan penelitian serta hasil penellitian yang telah diuraikan. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Speed Ladder Drill* sangat efektif guna meningkakatkan kecepatan dan kelincahan. Yang dimana data *Pre-test* dan *Post-test* berbeda sehingga hal tersebut memang

terjadi perbedaan data. Dimana data waktu *Post-test* di peroleh lebih cepat, maka hal tersebut mengindikasikan bahwa metode latihan *Speed Ladder Drill* efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.

#### B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, agar metode Latihan *Speed Ladder Drill* dapat di rasakan manfaatnya perlunya disiplin dan terprogram dalam menjalankan *treatment*.

Olahraga, Volume 5, Nomor 2 (hlm. 40-46)

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Brown, Lee E dkk. 2000. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetics.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan*. 283.
- Assya'bani, K. (2016). *Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan Kesehatan Olahraga*. 05. 40–46.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Dimiyati. (n.d.). *Psikologi Olahraga Untuk Sepakbola*.
- Gumilar, M., & Millah, H. (2019). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola*. Artikel. 1–10.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT. 9(1), 76–99.
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun Proposal*.
- Sugiyono.2006. *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R & D*.Bandung:Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Assya'bani, Khoiruzzaman dan Widodo, Achmad. 2016. “Pengaruh Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan”. *Jurnal Kesehatan*

