



## Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 Tahun

Ahli Hajjan Nanda Ali\*, Imam Syafii

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[\\*ahlihajjan899@gmail.com](mailto:ahlihajjan899@gmail.com) [\\*imamsyafii@unesa.ac.id](mailto:imamsyafii@unesa.ac.id)

Dikirim: 09-07-2024; Direview: 09-07-2024; Diterima: 10-07-2024;  
Diterbitkan: 10-07-2024

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian latihan *ladder drill ickey shuffle* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 tahun. Seperti yang kita tahu kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel yang diteliti merupakan pemain dari SSB PS Polda Jatim usia 13-14 tahun dengan jumlah 20 orang, pemilihan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Sedangkan untuk instrumen tesnya peneliti menggunakan *Balsom Agility Test*. Teknik analisis data pada penelitian ini ada 3 tahap, pertama uji analisis deskriptif, kedua uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, terakhir uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-test*. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, dan latihan *ladder drill ickey shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain.

**Kata Kunci:** Latihan *Ladder Drill Ickey Shuffle*, Kelincahan, Sepakbola

### Abstract

*The purpose of this research is to find out the effect of providing ladder drill ickey shuffle training on improving the agility abilities of SSB PS Polda Jatim players aged 13-14 years old. As we know, agility is an important component in football. This research uses an experimental method with a quantitative approach using one group pretest-posttest design. The samples studied were players from SSB PS Polda Jatim aged 13-14 years old with a total of 20 people. Sample selection used probability sampling techniques. Meanwhile for the instrument test researchers used Balsom Agility Test. The data analysis technique in this research has 3 stages, the first is a descriptive analysis test, second is a normality test using Shapiro-Wilk, last the hypothesis test uses Paired Sample T-test. The t-test results show that the significance value is 0,001 which means the value is smaller than the significance level of 0,05. It can be concluded that H1 is accepted and H0 is rejected, which means the Ladder Drill Ickey Shuffle exercise has a significant influence on player agility.*

**Keywords:** *Ladder Drill Ickey Shuffle exercise, Agility, Football.*

## PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang sangat terkenal di Indonesia adalah sepakbola, olahraga tersebut dimainkan dan diminati oleh banyak orang dan dari segala usia, termasuk anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Sepakbola adalah sebuah cabang olahraga yang memiliki beberapa aspek penentu.

“Sepakbola merupakan permainan yang kompleks oleh karena itu membutuhkan persiapan ataupun latihan yang cukup khusus. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai tingkat kebugaran aerobik, kecepatan, kekuatan, keterampilan, dan pemahaman taktik dan strategi yang sesuai dalam permainan

sepakbola” (Bryson et al., 2013). Sedangkan menurut Susanto & Lismadiana, (2016) “Sepakbola merupakan olahraga beregu yang melibatkan dua tim, dengan maksud tujuan menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menghalau serangan lawan agar bola tidak masuk ke gawang kita”. Ada beberapa karakteristik yang harus dipenuhi agar bisa menjadi seorang pesepakbola profesional, diantaranya adalah memiliki kondisi fisik yang prima, penguasaan tehnik dalam permainan sepakbola, serta tak lupa memiliki mental yang kuat.

Secara umum komponen kondisi fisik sangat penting bagi seluruh cabang olahraga, karena masing-masing cabang olahraga sangat membutuhkan komponen kondisi fisik yang bisa menjadi dasar untuk tercapainya sebuah prestasi. Seorang pemain dikatakan mempunyai kondisi fisik yang prima apabila dia bisa melaksanakan suatu aktivitas/latihan yang diberikan tanpa mengalami suatu kelelahan yang terlalu fatal. Apabila pemain memiliki tingkat kebugaran jasmani dan komponen kondisi fisik yang baik maka saat dilakukan penerapan tehnik maupun taktik dalam permainan akan mudah untuk dilakukan oleh para pemain, mereka bisa melakukan suatu gerakan yang diinstruksikan dengan baik dan benar.

Dalam permainan sepakbola komponen kelincihan memiliki peran dalam menciptakan suatu dorongan saat pemain diharuskan untuk mengganti arah haluan atau posisi tubuh secara cepat dan tepat dalam durasi yang singkat. Definisi kelincihan secara umum ialah keterampilan seseorang beranjak dari satu lokasi ke lokasi yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Syamsul Bachri Thalib, (2010) “masa remaja awal adalah antara usia 13-14 tahun, karena pada usia tersebut kemampuan otot berkembang sangat pesat, oleh karena itu saat anak anak berada di usia ini sangat disarankan untuk menjalani latihan yang dapat mengembangkan kemampuan fisiknya, disamping itu usia 13-14 tahun pada dasarnya harus sudah melakukan latihan agility”. Pemain yang tangkas/lincah merupakan pemain yang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya, kelincihan sangatlah penting guna bisa bergerak dengan cepat pada saat permainan sedang berlangsung, contoh kelincihan yang dilakukan pada saat permainan sepakbola antara lain pada saat melakukan gerakan tipu ketika menggiring bola, mencari ruang kosong disaat penyerangan, membuat garis jebakan offside, melewati lawan dengan gocekan, menghindari tekel lawan, transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya, melakukan pressing ke lawan, dan masih banyak yang lain.

Terdapat berbagai metode pelatihan yang dapat kita gunakan untuk mengembangkan kemampuan kelincihan. Salah satunya adalah pelatihan menggunakan *ladder drill*, *ladder drill* ialah

suatu proses latihan kelincihan yang memakai media berbentuk anak tangga yang ditaruh diatas tanah atau lantai. Menurut Chandrakumar & Ramesh, (2015) “*ladder drill* adalah alat latihan yang digunakan untuk berlatih yang serupa dengan tangga dan ditaruh di dasar tanah/lantai, dengan aturan pelaksanaan memakai satu atau dua kaki”. Latihan ini berguna untuk pemain agar pemain bisa bereaksi dengan cepat. Cara penggunaan alat ini dengan cara melompat dengan satu atau dua kaki tergantung dari jenis model pelatihan-nya. Latihan tersebut lebih dominan berdampak pada otot tungkai. Latihan ini memiliki kegunaan yakni melatih sinkronisasi gerak kaki secara seimbang.

Sekolah Sepakbola (SSB) adalah tempat paling tepat guna mengembangkan kualitas sepakbola pada anak usia dini, pada saat ini sekolah sepakbola banyak diminati anak-anak usia dini . Fenomena tersebut merupakan hal yang baik dan patut disyukuri, mengingat peran sekolah sepakbola sebagai landasan keberhasilan pembangunan sepakbola nasional. Menurut Mulyana & Syafii (2019) “Pembinaan merupakan sebuah usaha, tindakan yang dilaksanakan secara efisien dan efektif guna memperoleh hasil yang diinginkan”. Tujuan pokok Sekolah sepakbola ialah mewadahi dan memberi kesempatan dan harapan untuk anak-anak meningkatkan kemampuannya. Selain itu memberi landasan yang kuat dalam bermain sepakbola , salah satunya adalah menanamkan sikap, karakter, dan perilaku yang baik.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai model pelatihan *ladder drill ickey shuffle* guna mengembangkan kemampuan kelincihan pemain. *Ladder drill ickey shuffle* ialah pola gerakan dimana kedua kaki diangkat ke depan dan ke samping dan dilakukan bergantian melangkah masuk dan keluar pada tiap-tiap kotak tangga. Peneliti akan memberikan latihan tersebut kepada para pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 tahun yang kemudian diukur menggunakan *Balsom Agility Test*. Oleh karena itu peneliti ingin melaksanakan observasi selanjutnya dengan topik “Pengaruh latihan *ladder drill ickey shuffle* terhadap peningkatan kemampuan kelincihan pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 tahun”.

## METODE PENELITIAN

Metode merupakan suatu cara guna menggapai suatu tujuan, Sementara itu maksud dari penelitian adalah menunjukkan, menjelaskan, menguraikan hasil penyelesaian suatu masalah dengan menggunakan metode khusus sesuai prosedur penelitian. Metode penelitian hendaknya dicocokkan bersama masalah dan tujuan observasi, hal ini dilakukan guna memperoleh, menganalisis dan merangkum hasil penelitian yang telah dilakukan. Penelitian ini memakai metode eksperimen. Penelitian eksperimen dapat didefinisikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, memenuhi semua karakteristik untuk

membuktikan hubungan sebab akibat. Oleh karena itu, penelitian eksperimen erat kaitannya dengan pengujian hipotesis untuk menemukan efek, hubungan, dampak atau perbedaan perubahan antar kelompok perlakuan.

Peneliti memakai desain *One-Group Pretest-Posttest Design* (Fraenkel, Jack R., 2009), pada metode ini tidak memiliki kelompok kontrol. Metode ini adalah sebuah metode yang secara langsung mencoba mempengaruhi suatu variabel tertentu, dan apabila diaplikasikan secara akurat maka metode ini sangat cocok digunakan untuk membuktikan hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat. Pelaksanaan observasi dilakukan di tempat latihan SSB PS Poldo Jatim yang terletak di lapangan SMA Hang Tuah Surabaya. Sedangkan untuk waktu pelaksanaannya berlangsung selama 16 kali pertemuan tatap muka dengan 3 kali pertemuan setiap minggu, jadi kemungkinan dibutuhkan sekitar 6 minggu untuk melakukan pengambilan data.

Agar bisa menemukan suatu jawaban dari permasalahan dalam penelitian memerlukan data yang didapat dari objek penelitian atau populasi yang diteliti. Populasi merupakan kumpulan objek atau sekumpulan objek yang diteliti yang boleh berupa orang, benda, atau suatu hal yang didalamnya mempunyai ciri-ciri yang sama. Populasi menurut Surahman et al., (2016) "adalah kumpulan sesuatu yang ciri-cirinya dapat diselidiki/diteliti, anggota atau unit populasi disebut unsur populasi." Maka dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah pemain SSB PS Poldo Jatim KU 13-14 tahun berjumlah 20 orang.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dipakai untuk penelitian, sampel itu sendiri adalah bagian dari jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki populasi tersebut. Sementara itu, menurut Surahman et al., (2016) "Sampel ialah sebagian dari populasi yang diamati. Unit sampel boleh sama dengan unit populasi namun boleh juga berbeda". Tujuan pengambilan sampel adalah memilih testi untuk mewakili populasi. penulis menggunakan teknik *probability sampling* guna memutuskan sampel dalam penelitian ini. *Probability sampling* merupakan jenis pengambilan sampel yang memakai random sampling. Metode ini memberikan probabilitas yang sama untuk semua anggota populasi bisa terpilih menjadi sampel. Dikatakan simpel atau sederhana karena anggota populasi dipilih dengan acak tanpa memandang strata populasinya. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 pemain SSB PS Poldo Jatim.

Pengumpulan data pada observasi ini dilakukan berbentuk tes dan penilaian yang terdiri dari tes awal dan tes akhir memakai instrumen tes *Balsom Agility Test*, tes ini dipakai untuk mengukur kelincahan bergerak mengubah arah, setelah saya membaca jurnal karya Rahman, (2016) disimpulkan bahwa instrumen *Balsom agility test* mempunyai nilai validitas dan

reabilitas sekitar 0,64 dan 0,91 berdasarkan kriteria interpretasi, dapat disimpulkan bahwa validitas itu dinyatakan kriteria tinggi sedangkan untuk reabilitas termasuk dalam kategori sangat tinggi. Data yang didapat pada penelitian ini adalah data hasil *balsom agility test*. Teknik pengambilan data yang akan dipakai pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengambilan data pre-test dilaksanakan di pertemuan awal dan pengambilan data *post-test* dilakukan pada akhir pertemuan, dengan *pre-test* dan *post-test* melakukan gerakan *balsom agility test* (Paul Bolsom).
2. Tidak ada pembagian kelompok dikarenakan pada penelitian ini memakai design *One-Group Pretest-Posttest Design*.
3. Latihan dilakukan selama 6 minggu dan dilakukan 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Adapun model latihan yang akan diterapkan adalah latihan *ladder drill ickey shuffle*.
4. Melaksanakan pengambilan data post test menggunakan *balsom agility test* (Paul Bolsom).

Setelah seluruh data didapatkan, langkah berikutnya ialah menghitung data. Analisis data ialah proses mengambil pertanyaan data dan mengaplikasikan ke dalam sebuah pola, kategori, dan satuan dasar. Sementara itu, menurut Jihad, (2019) Analisis data merupakan serangkaian kajian, pengelompokan, sistematisasi, interpretasi, dan pengendalian data sedemikian rupa bahwa fenomena ini mempunyai nilai sosial, akademis, dan ilmiah. Dalam penelitian ini peneliti memakai metode analisis data kuantitatif. Data kuantitatif dianalisis melalui analisis statistik. Analisis statistik deskriptif, mendeskripsikan data berupa tabel, grafik, histogram dari nilai rata-rata sehingga mudah dalam memperoleh gambaran mengenai sifat/karakter dari data tersebut. Lalu untuk analisis inferensial menguji hipotesis. Teknik Analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik analisis secara deskriptif :

1. Uji Nilai secara deskriptif  
Statistik deskriptif dipakai guna memberikan sebuah gambaran terhadap data yang didapat, berupa mean (nilai rata-rata), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi.
2. Uji Normalitas  
Uji persyaratan normalitas data memakai uji normalitas Shapiro-wilk menggunakan bantuan program komputer SPSS. Salah satu cara untuk mengetahui normalitas data adalah dengan teknik Shapiro-wilk, teknik ini biasanya digunakan untuk sampel kecil, yang kurang dari 50 sampel. Pengambilan keputusan didasarkan pada :
  - 1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal.
  - 2) Sebaliknya jika nilai signifikansi (Sig.) < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

### 3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis (analisis perbandingan rata-rata) Paired-Sample T test (SPSS), guna menguji perbedaan dua rerata sampel tak bebas, penelitian ini memakai bantuan program SPSS Paired Sample T-test untuk menguji hipotesis. Pengujian ini memakai signifikansi sebesar 0,05 ( $\alpha = 5\%$ ) antar variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan untuk dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada uji ini ialah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (tidak terdapat pengaruh yang signifikan).
- 2) Jika nilai signifikan  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima (terdapat pengaruh yang signifikan).
- 3) Pengujian  $H_a$  diterima jika  $T$  hitung  $> T$  tabel pada taraf signifikansi 0,05  $Df = N-1$ .

### HASIL

Hasil penelitian mengenai tes keterampilan kelincahan yang dilaksanakan berawal dari tes awal (*pretest*) tanpa diberi treatment sebelumnya, kemudian selanjutnya yakni tes akhir (*posttest*.) Tentang data penelitian ini memakai 20 siswa SSB PS Poldo Jatim KU 13-14 tahun. Penelitian ini berniat untuk mencari tahu pengaruh latihan ladder drill ickey shuffle terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB PS Poldo Jatim KU 13-14 tahun. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 April 2024 sampai 30 Mei 2024 dengan treatment sebanyak 16 kali dan memiliki 20 subjek atau sampel, dari masing masing data itu akan dideskripsikan sebagai berikut ini:

Tabel 1. Data Pretest

| NO | Jumlah Nilai  | Klasifikasi Nilai | Jumlah | Presentase |
|----|---------------|-------------------|--------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | $< 12,55$         | 1      | 5%         |
| 2  | Baik          | $12,56 - 13,20$   | 7      | 33%        |
| 3  | Sedang        | $13,21 - 13,85$   | 9      | 45%        |
| 4  | Kurang        | $13,86 - 14,49$   | 3      | 14%        |
| 5  | Kurang Sekali | $14,50 >$         | 0      | 0%         |

Tabel 2. Data Posttest

| NO | Jumlah Nilai  | Klasifikasi Nilai | Jumlah | Presentase |
|----|---------------|-------------------|--------|------------|
| 1  | Baik Sekali   | $< 12,55$         | 3      | 14%        |
| 2  | Baik          | $12,56 - 13,20$   | 12     | 57%        |
| 3  | Sedang        | $13,21 - 13,85$   | 5      | 25%        |
| 4  | Kurang        | $13,86 - 14,49$   | 0      | 0%         |
| 5  | Kurang Sekali | $14,50 >$         | 0      | 0%         |

Berikut ini merupakan hasil klasifikasi nilai pada *pretest* & *posttest* yang telah dilakukan oleh peneliti agar mendapatkan daya yang valid untuk melanjutkan proses pengolahan data terkait peningkatan kelincahan pemain SSB PS Poldo Jatim,

Pada tabel *pretest* tersebut terdapat 1 pemain yang memperoleh kategori baik sekali dengan presentase 5%, sedangkan untuk kategori baik terdapat 7 pemain dengan presentase 33%, kemudian untuk kategori sedang terdapat 9 pemain yang terdapat dalam kategori tersebut dengan presentase sebesar 45% dan untuk kategori kurang ada 3 pemain dengan presentasi sebesar 14%. Kemudian dilanjut pada tabel *post test* terdapat sebuah peningkatan tercatat ada 3 pemain masuk dalam kategori baik sekali, lalu ada 12 pemain dengan kategori baik dilanjut ada 5 pemain dengan kategori sedang.

Tabel 3. Data Statistik Deskriptif

|                          | Pretest | Posttest |
|--------------------------|---------|----------|
| <i>N</i>                 | 20      | 20       |
| <i>Mean</i>              | 13,27   | 12,84    |
| <i>Median</i>            | 13,35   | 12,73    |
| <i>Modus</i>             | 12,56   | 12,61    |
| <i>Standar Deviation</i> | 0,544   | 0,418    |
| <i>Minimum</i>           | 12,37   | 12,33    |
| <i>Maximum</i>           | 14,25   | 13,91    |

Dari tabel diatas, pemain SSB PS Poldo Jatim tidak mendapat perlakuan apapun pada saat tes awal dilakukan. Berdasar pada analisis deskriptif statistik data *pretest* memperlihatkan nilai rata rata (mean) yang didapat adalah 13,27 detik. Nilai minimum (tercepat) sebesar 12,37 detik sedangkan untuk nilai maximum (terlama) sebesar 14,25 detik, dengan standar deviasi sebesar 0,544. Kemudian pada data *posttest* menunjukkan nilai rata rata (mean) yang didapat adalah 12,87 detik. Nilai terendah (tercepat) sebesar 12,33 detik sedangkan untuk nilai tertinggi (terlama) sebesar 13.91 detik, dengan standar deviasi sebesar 0,418.

Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Shapiro-Wilk |           |    |       |
|--------------|-----------|----|-------|
|              | Statistic | Df | Sig.  |
| Pretest      | 0,943     | 19 | 0,254 |
| Posttets     | 0,891     | 19 | 0,024 |

Sebagai uji persyaratan, analisis data dilakukan memakai Uji Normalitas Shapiro-wilk yang mana hasil *pretest* memiliki nilai sig. 0,254 sedangkan untuk hasil *posttest* memiliki nilai sig. 0,024. Jika

dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai *pretest* sig.  $0,254 > 0,05$  berarti nilai tersebut berdistribusi normal, kemudian untuk nilai *posttest* nilai sig.  $0,024 > 0,05$  maka nilai itu dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Paired Sample T-test

| Paired Sample T-test |    |             |             |
|----------------------|----|-------------|-------------|
| T                    | Df | Sig.        |             |
|                      |    | One-sided P | Two-Sided p |
| 3,405                | 19 | 0,01        | 0,03        |

Sesuai dengan tabel diatas, hasil yang didapat bahwa uji *paired sample t test* membuktikan bahwa nilai sig.  $0.001 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, kemudian uji hipotesis dengan kriteria pengujian  $H_a$  diterima jika  $T$  hitung  $>$   $T$  tabel pada taraf signifikansi  $0,05$   $Df = N-1$ . Dengan didapatkan  $T$  hitung  $3,405$  dan  $T$  tabel dengan taraf kepercayaan  $Df$   $19$   $2,861$ . Jadi  $3,405 > 2,861$  dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill agility* berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan kelincahan pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 tahun.

## PEMBAHASAN

Latihan *ladder drill ickey shuffle* dinyatakan memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan kelincahan pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 tahun. Berdasarkan penilaian/pengamatan gerakan dalam *ickey shuffle* bisa dikatakan mirip dengan gerakan pada cabang olahraga sepakbola, gerakan tersebut biasanya digunakan pada saat memosisikan diri untuk menerima bola ataupun penguasaan bola dan juga pada saat menghindari adanya tekel dari lawan, bisa juga dikatakan sebagai langkah hindaran. Namun jika dilihat secara keseluruhan bahwasanya komponen kelincahan ini sangatlah penting khususnya untuk anak usia 13-14 tahun, hal ini juga didukung dengan pendapat Thalib, (2010) "masa remaja awal adalah antara usia 13-14 tahun, karena pada usia ini kemampuan otot berkembang sangat pesat, oleh karena itu sangatlah disarankan untuk mendapatkan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisiknya, selain itu usia 13-14 tahun pada hakikatnya harus sudah melakukan latihan agility".

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai sebuah kesimpulan sesuai dengan data yang diperoleh, berdasarkan rangkaian analisis data dan juga uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t. Alhasil

data yang sudah diolah akan memberikan gambaran jelas tentang hasil data yang telah diperoleh peneliti. Penelitian ini melakukan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan tatap muka dan ditambah dengan 2 tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes awal diadakan dengan tujuan guna menentukan kemampuan yang dimiliki sampel sebelum diberi sebuah *treatment*, dan tes akhir diadakan bertujuan guna mengetahui apakah *treatment* tersebut memberikan dampak yang signifikan atau tidak. Sedangkan untuk program latihannya ada perubahan terkait dengan set dan repetisi latihan, dikarenakan pada awal *treatment* peneliti memberikan program latihan dengan 3 set dengan 4 kali repetisi, namun hasil denyut nadi yang didapat menunjukkan bahwasanya masih banyak pemain yang belum meraih batas denyut nadi maksimal yang telah ditentukan, oleh karena itu sesuai dengan saran dosen penguji, bahwasanya apabila pemain tidak dapat memenuhi target denyut nadi maksimal maka solusinya ialah menaikkan set ataupun repetisinya. Alhasil peneliti mengubah program latihannya menjadi 3 set dengan 6 kali repetisi dan selalu bertambah setiap 2 minggu sekali, repetisi dinaikkan sejatinya agar latihan yang diberikan masuk pada training zone yang telah ditentukan, setelah melakukan perubahan program latihan akhirnya denyut nadi maksimal yang telah ditentukan dapat tercapai. Sedangkan untuk penerapan frekuensi latihan adalah 3 kali dalam seminggu.

Setelah rangkaian tes awal lalu *treatment* dan ditutup dengan tes akhir. Pada saat sebelum diberi perlakuan/latihan, terdapat kenaikan presentase tingkat kelincahan pemain antara *pretest* dan *posttest*. tabel 4.1 didapatkan hasil ada 1 pemain yang memiliki kategori baik sekali (5%), dan terdapat 7 pemain yang memiliki kategori baik (33%), kemudian terdapat 9 pemain yang masuk ke dalam kategori sedang (45%), lalu terdapat 3 pemain yang masuk dalam kategori kurang (14%). Kemudian jika dibandingkan dengan hasil *posttest*, ada 3 pemain yang mendapatkan kategori baik sekali (14%), kemudian terdapat 12 pemain yang mendapatkan kategori baik (57%), lalu terdapat 5 pemain mendapatkan kategori sedang (25%).

Bisa disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan sebuah *treatment*. hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan *ladder drill ickey shuffle* dapat memberi dampak pengaruh terhadap peningkatan keterampilan kelincahan pemain. Peningkatan kemampuan kelincahan pemain didukung oleh berbagai pihak diantaranya bapak dosen, jajaran pelatih, serta objek penelitian tersebut. Hal tersebut juga didukung dengan proses latihan yang terstruktur. Selain itu, pelatihan yang terorganisir dan berkelanjutan pasti

memberikan hasil yang positif dalam pengembangan tujuan pelatihan. (Engel et al., 2018).

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berikut kesimpulan dan saran berdasarkan hasil analisis peningkatan kemampuan kelincahan pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 Tahun :

Terdapat kenaikan presentase tingkat kelincahan pemain antara pretest dan posttest. didapatkan hasil terdapat 1 pemain yang memiliki kategori baik sekali (5%), dan terdapat 7 pemain yang memiliki kategori baik (33%), kemudian terdapat 9 pemain yang masuk ke dalam kategori sedang (45%), lalu terdapat 3 pemain yang masuk dalam kategori kurang (14%). Kemudian jika dibandingkan dengan hasil posttest, ada 3 pemain yang mendapatkan kategori baik sekali (14%), kemudian terdapat 12 pemain yang mendapatkan kategori baik (57%), lalu terdapat 5 pemain mendapatkan kategori sedang (25%). Bisa disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan sebuah treatment.

### Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan kelincahan pemain pada SSB PS Polda Jatim KU 13-14 Tahun :

- 1) Bagi pemain, yang memiliki tingkat kelincahan yang kurang bisa menggunakan metode latihan *ladder drill ickey shuffle* guna agar meningkatkan kemampuan kelincahan pemain tersebut.
- 2) Bagi pelatih, latihan *ladder drill ickey shuffle* dapat dipakai sebagai program latihan dalam rangka meningkatkan kelincahan pemain.
- 3) Bagi peneliti, yang hendak meneruskan ataupun mengembangkan penelitian ini agar bisa mempertimbangkan penggunaan subjek, baik dalam kuantitas maupun kualitas pemain.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Ickey Shuffle* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain SSB PS Polda Jatim KU 13-14 Tahun.”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi gelar Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

## REFERENSI

- Bryson, A., Frick, B., & Simmons, R. (2013). The Returns to Scarce Talent: Footedness and Player Remuneration in European Soccer. *Journal of Sports Economics*, 14(6), 606–628.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal of Applied Research*, 1(12), 527–529. [www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)
- Engel, F. A., Ackermann, A., Chtourou, H., & Sperlich, B. (2018). High-intensity interval training performed by young athletes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9(JUL).
- Fraenkel, Jack R., 2009. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Michael Rya (ed.); p. 707). McGraw-Hill.
- Jihad, B. M. (2019). *Pengaruh Permainan Target Terhadap Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran Penjas.Universitas Pendidikan Indonesia* [ypi.isu.yorisoper/perpustakaan.upi.edu](http://yipi.isu.yorisoper/perpustakaan.upi.edu).
- Mulyana, R. B., & Syafii, I. (2019). Penerapan Filosofi Sepakbola Indonesia Wilayah Surabaya. *Jurnal Unesa*, 4(Evaluation Athlete Performance), 1–12.
- Parashakti, R. D., Fahlevi, M., Ekhsan, M., & Hadinata, A. (2020). *The Influence of Work Environment and Competence on Motivation and Its Impact on Employee Performance in Health Sector*. 135(Aicmbs 2019), 259–267. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200410.040>
- Rahman, S. (2016). Balsom Agility Test Untuk Atlet Sekolah Menengah Istimewa Yogyakarta Validity And Reliability Value Of Balsom Agility Test to Specification Class Sport OF Junior High School. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(5), 1–8.
- Surahman, Mochamad, R., & Supardi, S. (2016). Metodologi Penelitian. *Modul Bahan Ajar*, 5(1), 1689–1699.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Syamsul Bachri Thalib. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana.