

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN DAN
KELINCAHAN ATLET FUTSAL QOLBUN SALIM

Ilyasin Fadhili¹

Universitas Negeri Yogyakarta, ilyasinfadhili2022@student.uny.ac.id

Bernadeta Suhartini²

Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap: (1) kecepatan berlari, dan (2) kelincahan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test design*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan *30 meter sprint test* untuk mengukur kecepatan berlari, dan *Illinois agility test* untuk mengukur kelincahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas/uji F, dan uji t dengan taraf signifikansi 5% menggunakan SPSS versi 16.0. Hasil penelitian ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari dengan hasil nilai $\text{sig}=0,007$, dan kelincahan dengan hasil nilai $\text{sig}=0,000$. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwaterdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ladder drill* terhadap kecepatan berlari, dan kelincahan. Disarankan kepada para pelatih futsal agar model pelatihan ini dijadikan referensi untuk meningkatkan kecepatan lari, dan kelincahan para pemainnya.

Kata kunci: *Ladder Drill*, Kecepatan, Kelincahan.

PENDAHULUAN

Olahraga yang sangat memasyarakat dan sangat populer saat ini adalah futsal. Futsal adalah sebuah permainan yang dimainkan di sebuah lapangan *indoor* maupun *outdoor* dengan ukuran panjang 25-42 meter, lebar 15-25 meter oleh lima pemain setiap timnya dan boleh dikatakan olahraga ini merupakan kombinasi antara sepakbola, basket dan bola tangan. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, karena dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Bola bergulir di semua sisi lapangan permainan begitu cepat. Oleh karena itu setiap pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya.

Menurut Sajoto (1995:8) ada sepuluh macam kondisi fisik yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Pada permainan futsal kondisi fisik adalah salah satu komponen yang mutlak yang harus dilatih. Karena semakin baik fisik pemain futsal maka beberapa teknik dan taktik (individu maupun tim) yang dibutuhkan di dalam futsal

dapat diterapkan dengan baik pula. Dari beberapa komponen fisik di dalam olahraga futsal, daya tahan, kecepatan, dan kelincahan merupakan komponen yang harus dilatih dengan baik, tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Lhaksana, 2011:17).

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari tubuh atau anggota tubuh dari satu titik ke titik yang lainnya atau untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 1998 : 66). Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkatotot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan merupakan gabungan tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh jarak tertentu.

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian dari tubuh tanpa gangguan keseimbangan (Depdiknas, 2000 : 56). Sedangkan menurut Nala (1998 : 74) kelincahan/*agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh, arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Sehingga kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada permainan futsal, khususnya pada saat mendapatkan rintangan dari lawan. Seorang

pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri.

Beberapa tahun terakhir telah dikembangkan suatu metode pelatihan untuk meningkatkan kecepatan lari, koordinasi, dan kelincahan. Metode tersebut dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan *power* secara keseluruhan (Tsivkin, 2011). Metode *ladder drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Intinya dalam latihan kelincahan itu atlet dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan kelincahan dapat juga secara tidak langsung melatih kecepatan.

Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengungkap pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari, dan kelincahan para atlet futsal Qolbun Salim.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* atau eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test design* (Maksum, 2012). Desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak karena hanya ada satu kelompok saja.

Subjek penelitian ini sebanyak 20 orang berjenis kelamin laki-laki yang berstatus santri pondok pesantren nurul zamani. Instrumen penelitian menggunakan 30 meter *sprint test* untuk mengukur kecepatan lari, dan *illinois agility test* untuk mengukur kelincahan. Analisis data menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, tetapi sebelum menguji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji *Levene's Test Of Equality Error Variance* untuk uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian normalitas sebaran data dilakukan untuk meyakinkan bahwa subjek penelitian berdistribusi normal. Untuk mengetahui normalitas sebaran data digunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* pada signifikansi 0,05. Jika $sig > 0,05$ data berdistribusi normal, sebaliknya jika $sig < 0,05$ data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows* didapatkan hasil seperti Tabel berikut.

Tabel 01. Uji Normalitas Sebaran Data

	Sig.
Pretest Speed	0.078
Posttest Speed	0.156
Pretest agility	0.107
Posttest agility	0.135

Berdasarkan tabel 01 di atas, terlihat bahwa untuk semua variabel signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05. Dengan demikian maka semua sebaran data **berdistribusi normal**.

Uji homogenitas varian dilakukan dengan pengelompokan berdasarkan model tes yang diberikan. Uji homogenitas varians antar kelompok dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows* dengan menggunakan *Levene's Test Of Equality Error Variance*. Hipotesis statistik yang diuji dalam pengujian homogenitas adalah sebagai berikut.

H_0 : variansi pada setiap kelompok adalah sama (homogen)

H_a : variansi pada setiap kelompok tidak sama (tidak homogen)

Dengan kriteria pengujian yang digunakan adalah terima H_0 jika nilai $p > 0,05$ dimana data memiliki varians yang sama apabila angka signifikansi yang dihasilkan lebih dari 0,05. Rangkuman hasil perhitungan homogenitas data menggunakan *SPSS 16.0 for Windows* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 02. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	d f	df	Sig
		1	2	.
speed	3.402	1	58	0.070
agility	0.014	1	58	0.906

Berdasarkan Tabel 02 hasil uji *Levene's* menunjukkan bahwa untuk hasil tes dengan

taraf signifikansi kecepatan berlari 0,070 dan kelincahan 0,906. sehingga dapat disimpulkan bahwa variansi pada setiap kelompok adalah **sama (homogen)**.

Hipotesis penelitian yang telah dikemukakan menyatakan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *ladder drill* terhadap kecepatan berlari, dan kelincahan. Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Hasil analisis dengan uji t disajikan pada tabel 03.

Berdasarkan Tabel 03 diperoleh nilai signifikan = 0,000 maka $p < 0,05$. Hasil ini dijadikan dasar dalam mengambil keputusan. Adapun keputusan yang diambil adalah tolak H_0 dan terima H_a . Hasil ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan berlari, dan kelincahan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill* terhadap kecepatan berlari, dan kelincahan.

Tabel 03. Rangkuman Hasil Paired Samples Test

	Mean	t	Sig.
Pretest Speed - Posttest Speed	0,1743	2,89	0,00
Pretest agility - Posttest agility	1,0000	8,23	0,00

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari.

Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan kaki secara keseluruhan (Tsivkin, 2011). Pelatihan *ladder drill* adalah sebuah pelatihan dengan menggunakan sebuah alat *fitness* berupa tangga di mana nantinya seorang atlet berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet (Schirm dalam Triharsono, 2013:30). Kecepatan berlari sangat dibutuhkan oleh setiap pemain futsal, sebab karakter permainan futsal yang begitu cepat bergulirnya bola ke tiap sisi lapangan. Sehingga latihan menggunakan *ladder drill* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan berlari atlet.

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan *ladder drill* terhadap kelincahan. Pelatihan *ladder drill* adalah sebuah pelatihan dengan menggunakan sebuah alat *fitness* berupa tangga di mana nantinya seorang atlet berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet (Schirm dalam Triharsono, 2013:30). Berdasarkan hasil penelitian Chandrakumar dan Ramesh (2015) menunjukkan bahwa pelatihan *ladder drill* mampu meningkatkan secara signifikan kecepatan dan kelincahan. Hasil penelitian

Hadi, dkk. (2016) juga menunjukkan hasil peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *ladder drill*. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, sebab dengan ukuran lapangan futsal yang panjang 25-42meter, dan lebar 15-25 meter, setiap pemain harus mampu bergerak cepat merubah arah tanpa kehilangan keseimbangannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asyia'bani dan Widodo (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kelincahan sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drills icky shuffle* pada mahasiswa jurusan IKOR FIK UNESA. Perbedaan yang dimaksud yakni terjadi peningkatan dari sebelum diberikan latihan sampai kepada setelah diberikan latihan. Hadi, dkk. (2016) juga menyatakan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kecepatan berlari, kelincahan, dan *power* otot tungkai. Sehingga diharapkan kepada pelatih futsal dan pembina ekstrakurikuler futsal dapat mengimplementasikan latihan tersebut guna

meningkatkan kecepatan berlari, kelincahan dan power otot tungkai para pemain/siswanya agar bisa mencapai puncak prestasi yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Assya'bani, Khoiruzzaman dan Widodo, Achmad. 2016. "*Pengaruh Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan*". Jurnal Kesehatan Olahraga, Volume 5, Nomor 2 (hlm. 40-46).
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization : Theory and Methology of Training*. York University. IOWA. Human Kinetic.
- Chandrakumar dan Ramesh. 2015. "*Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players*". International Journal of Applied Research, Volume 1, Nomor 12 (hlm. 527-529)
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Hadi, dkk. 2016. "*Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi*". Jurnal Pendidikan Jasmani, Volume 26, Nomor 1 (hlm.213-228).
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Semarang : Dahara Prize. Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara).
- King, Melissa. 2007. *Speed and Agility Ladder*. Tersedia pada <http://www.hostedfootball.net/quickfootladder.html>. Diunduh pada tanggal 28 Oktober 2022.
- Purnamadinata, Indra. 2015. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan dan Power Otot Tungkai*. Tersedia pada <http://repository.upi.edu/14430/> Diunduh pada tanggal 29 Oktober 2022.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Sajoto, Mochamad. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Triharsono, Pasma. 2013. *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill dan Tingkat Kelentukan Terhadap Kecepatan Lari*. Tesis (Tidak diterbitkan). Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Tsivkin, Troman. 2011. Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 28 Oktober 2022.