

Pengaruh Latihan Ladder Drill : Ickey Shuffle Terhadap Agility Siswa Sekolah Sepakbola

The Effect of Ladder Drill Training: Ickey Shuffle on Agility of Football School Students

Rizki Adi Saputra¹, Diyono², Warih Anjari Dyah Kusumaning Ayu³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

physio.diyono@stikesnas.ac.id

Diterima: 13 Sep 2023

Disetujui: 8 Des 2023

Dipublikasikan: 14 Jun 2024

ABSTRAK

Permainan Sepak Bola merupakan permainan yang membutuhkan teknik dasar dan teknik strategi untuk mengalahkan lawannya, maka dari itu seorang pemain harus mempunyai komponen fisik yang bagus. Salah satu komponen fisik yang dimiliki adalah kelincahan. Kelincahan merupakan peran penting untuk olahraga sepakbola, ada beberapa metode untuk meningkatkan kelincahan, salah satunya adalah latihan *Ladder Drill*. Dimana fungsi dari latihan *Ladder Drill* untuk meningkatkan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian metode *Ladder Drill*. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0,000 dimana <0,05 yang berarti terdapat pengaruh pemberian *Ladder Drill Ickey Shuffle*. Berdasarkan hasil yang didapat, maka dapat disimpulkan hasil dari analisis data didapatkan adanya pengaruh pemberian latihan *Ladder Drill Ickey Shuffle* terhadap Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo U 10-11.

Kata kunci : Kelincahan, *Ladder Drill*, Sepak Bola.

ABSTRACT

Soccer is a game that requires basic techniques and strategic techniques to defeat their opponents, therefore a player must have good physical components. One of the physical components is agility. Agility is an important role for soccer, there are several methods to improve agility, one of which is Ladder Drill training. Where the function of the Ladder Drill exercise is to increase agility. This study aims to determine the effect of providing the Ladder Drill method. Based on statistical tests obtained the results of the calculation of p value = 0.000 which is <0.05 which means there is an effect of giving Ladder Drill Ickey Shuffle. Based on the results obtained, it can be concluded that the results of the data analysis obtained the effect of giving Ladder Drill Ickey Shuffle training to Solo Knight Football School U 10-11.

Keywords: Agility, Ladder Drill, Soccer.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia dan juga bisa dijadikan kompetisi untuk mencari bakat atau prestasi seseorang dibidang olahraga contohnya olahraga sepakbola (1). Cabang olahraga sepakbola adalah olahraga yang banyak diminati, oleh karena itu olahraga ini membutuhkan pengawasan, membina pemain dan melaksanakan kompetisi maka sepakbola dibentuklah satu lembaga yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Menurut (2) Sepakbola saat ini tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai hobi semata tetapi sepakbola sudah mulai mengarah pada prestasi maka dari itu pembinaan sepakbola harus dimulai sejak dini. Usia dini terdapat 3 periode 1) periode usia 2-6 tahun masa ini masa kanak-kanak, 2) periode usia 6-9 tahun masa periode pertengahan, dan yang terakhir 3) periode usia 9-12 tahun disebut periode akhir kanak-kanak atau juga disebut (*rapid growth*) yang dimana usia ini merupakan peluang emas bagi anak untuk belajar (3).

Latihan sejak dini bertujuan mempersiapkan diri lebih awal agar pemain dapat menguasai teknik dasar sepakbola. Untuk itu, dibutuhkan pelatih (*coach*), supaya pemain mencapai prestasi yang baik dengan latihan yang terprogram (4). Seorang pemain sepakbola, selain harus memiliki teknik dasar, mereka juga harus memiliki kecepatan, kelincahan dan *endurance*. Pada pemain sepakbola ini membutuhkan suatu teknik dan strategi dengan dimbangi latihan fisik seperti kelincahan (*Agility*).

Kelincahan merupakan salah satu inti dari suatu kondisi fisik yang berperan sangat penting

terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola (5). Kelincahan merupakan salah satu dari elemen penting komponen biomotorik tubuh untuk merubah arah seperti depan, belakang, kesamping kanan, dan kiri dengan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan termasuk peran yang sangat penting bagi atlet sepakbola yang dimana pemain tersebut bisa merubah posisi tubuhnya secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan (6). Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi *agility*, antara lain komponen biomotor, umur, berat badan, jenis kelamin, kelelahan, yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu ada dua faktor, yaitu faktor internal kemampuan atlet sendiri (intrinsik) faktor intrinsik terdiri dari kekuatan, umur, riwayat cedera dan faktor (ektrinsik) (7). Tidak hanya faktor kelincahan yang penting bagi atlet sepakbola, namun faktor kelenturan (*flexibility*), maka pemain sepakbola sangat rawan dengan cedera apalagi pemain yang kurang lentur gerakannya dan cenderung kaku gerakannya sehingga banyak mengeluarkan energi, kurang lentur, kurang rileks dan tidak efisien. Tetapi beda dengan pemain yang mempunyai *flexibility* maka akan membantu untuk mengurangi cidera (8).

Ladder drill merupakan suatu bentuk latihan fisik yang berfokus pada kelincahan kaki dan koordinasi gerak secara cepat dan seimbang dengan menggunakan alat ketangkasan yang berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antara lebih 50 cm (9). Metode *Ladder drill* suatu bentuk pembelajaran mengenai gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang. Menurut (10) kelebihan metode *drill* ini dapat membantu ketrampilan atlet menjadi lebih lincah, karena dapat mebanu untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola.

Tujuan utama dari *Ladder drill* yaitu memberikan beragam pola gerakan kaki saat menggunakan alat tangga ketangkasan yang telah diletakan di permukaan datar, *agility ladder* yang diperlukan selama latihan. Latihan ini dapat memberikan perubahan otot tungkai yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, dan power, dengan melakukan gerakan ini secara terus menerus akan terjadinya kontraksi otot sehingga aspek gerakan berlari, meloncat menjadi salah satu latihan kelincahan yang signifikan (11).

Latihan *Ladder drill* yang dilakukan dengan gerak kaki secara cepat akan melatih otot tungkai dan paha, karena saat terjadi gerakan ini otot tungkai dan paha menahan berat tubuh dalam waktu yang singkat, tumpuan pada kaki yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung dapat meningkatkan kekuatan otot *Gastrocnemius*, *Quadriceps* dan sehingga mampu menguatkan kaki ketika melakukan perubahan gerak dalam tempo yang singkat (11).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *Ladder Drill Ickey Shaffle* terhadap peningkatan *Agility* pemain sepakbola Ksatria Solo di Lapangan Kadipolo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini dirancang dengan menggunakan metode *Quas eksperimen*. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* siswa sepakbola Ksatria Solo. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest - Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan pada pemain sepakbola yang berusia 10-11 tahun dengan waktu penelitian dilakukan pada bulan September 2022 - November 2022 yang bertempat di lapangan Kadipolo Surakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 26 orang dengan menggunakan teknik *sampling purposive sampling*.

HASIL

Hasil penelitian dari studi lapangan dimulai dari statistik yang berhubungan dengan data penelitian (meliputi gambaran umum responden, variabel penelitian, uji normalitas, dan pembahasan setiap tabel) hasil pengujian hipotesis dan pembahasan terhadap uji hipotesis yang diuji secara statistik dengan program pengolahan data dibantu oleh SPSS versi 26 tahun 2023.

Tabel 1. Deskripsi Sampel

Keterangan Sampel	Jumlah	Presentasi
Total Populasi	80	100%
Sampel Diteliti	26	25%
Sampel <i>Drop Out</i>	-	-

Berdasarkan deskripsi sampel yang diteliti pada tabel 1 dapat dilihat bahwa total populasi sebanyak 80 pemain sepak bola dengan presentasi 100%. Sampel yang diteliti sejumlah 26 pemain sepak bola dengan presentase 25% dari total populasi

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentasi
10 tahun	11	42%
11 tahun	15	58%
Total	26	100%

Berdasarkan deskripsi data penelitian pada tabel 2 dapat dilihat sampel dengan usia 11 tahun dimana terdapat 15 pemain sepakbola dengan presentasi sebesar 58%, dan sampel dengan usia 10 tahun berjumlah 11 pemain sepakbola dengan presentasi sebesar 42%.

Berdasarkan dari data responden yang telah mengikuti *pretest* dan *posttest* menggunakan *T-Test* dengan berjumlah 26 responden yang menggunakan *ladder drill* sebagai alat kelincahan. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* melakukan 2 kali diambil waktu yang terbaik dalam hari yang sama. Berikut hasil data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1.	Z	13,45	11,79
2.	R	14,66	12,23
3.	E	13,54	11,92
4.	N	13,37	11,51
5.	V	13,49	12,21
6.	J	14,40	12,35
7.	I	14,47	11,66
8.	M	14,35	12,58
9.	R	14,72	11,78
10.	Y	14,65	12,59
11.	R	13,81	11,8
12.	A	14,32	12,45
13.	L	15,16	12,55
14.	G	15,12	12,39
15.	E	14,28	12,97
16.	R	13,62	11,33
17.	A	14,35	12,87
18.	R	14,57	12,77
19.	F	14,47	12,95
20.	A	14,66	12,92
21.	A	16,85	14,46
22.	S	16,37	13,52
23.	U	16,26	13,79
24.	R	16,33	13,57
25.	A	16,63	14,65
26.	R	16,66	14,52

Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* terdapat 5 pemain mendapatkan nilai 13 detik dan 6 pemain didapatkan nilai 16 detik dengan nilai kelincahan *pretest*, pada nilai *posttest* terdapat 7

pemain dengan nilai 11 detik dan 3 pemain mendapatkan nilai 14 detik.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

	<i>Shapiro Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Nilai <i>Pre-test</i>	.885	26	.007
Nilai <i>Post-test</i>	.993	26	.089

Berdasarkan hasil dari uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* pada nilai *pre-test* diketahui bahwa didapatkan nilai $0,007 < 0,05$ maka nilai *pre-test* dapat disimpulkan berdistribusi tidak normal dan pada nilai *post-test* didapatkan hasil $0,089 > 0,05$ maka dapat disimpulkan nilai berdistribusi normal.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Hipotesis

<i>Wilcoxon</i>	
<i>Nilai Post-Nilai Pre</i>	
Z	-4.457 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4.4 Uji hipotesis *Wilcoxon* menggunakan SPSS versi 26 tahun 2020 terdapat adanya perbedaan hasil *pre-test* dan nilai *post-test* pada sampel yang sudah diteliti memiliki nilai signifikan 0,000 atau $< 0,05$ yang berarti hasil hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari program latihan *ladder drill ickey shuffle* terhadap kelincahan sekolah sepakbola Ksatria Solo U 10-11

PEMBAHASAN

Kelincahan adalah sebuah komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet yang dimana kemampuan seseorang dapat mengubah posisi arah dengan cepat tanpa terjatuh. Menurut (12), kelincahan adalah kombinasi dari kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi *neuromuscular*. Latihan kelincahan merupakan salah satu latihan yang sangat penting dalam olahraga sepakbola, futsal, badminton dan masih banyak lainnya. Anak mulai dapat memperlihatkan keterampilan manipulatif pada usia, 10-11 tahun hampir memadai kemampuan orang dewasa, pada usia 10-11 tahun anak mulai memperhatikan gerakan-gerakan kompleks, rumit, dan cepat (13). Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan anak pada usia 10 tahun dalam hal keterampilan manipulatif sudah mulai tampak fisik yang prima dan koordinasi gerak yang semakin baik dan kuat, sehingga dapat membantu perkembangan kelincahan anak.

Karakteristik sampel pada penelitian ini paling banyak berusia 11 tahun sesuai dari kriteria inklusi dan sampel yang diteliti pada penelitian ini dengan usia 10-11 tahun. Berdasarkan karakteristik usia menurut (14) kelincahan meningkat pada periode akhir kanak-kanak 9-12 tahun atau juga disebut (*rapid growth*) selama periode ini kelincahan tidak meningkat bahkan menurun, setelah melewati masa pertumbuhan cepat maka kelincahan akan meningkat dan kembali menurun sampai usia lanjut.

Hal yang sama dinyatakan juga oleh (15) usia kelincahan anak akan meningkat sampai 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat), selama periode tersebut 3 tahun setelahnya kelincahan tidak meningkat bahkan bisa menurun, setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan akan meningkat lagi secara cepat sampai anak mencapai maturitas dan bisa menurun kembali.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai kelincahan dengan nilai terendah dalam *pretest* 13,37 detik dan nilai tertinggi dalam *pretest* 16,66 detik, setelah diberikan latihan *Ladder drill ickey shuffle* terdapat peningkatan kelincahan dengan hasil *posttest* yang didapatkan nilai terendah 11,08 detik dan nilai tertinggi dalam *posttest* 14,65 detik. Hal ini sesuai dengan pernyataan

(Pratama, 2021) yang menyatakan bahwa latihan *Ladder drill ickey shuffle* sangat cocok untuk meningkatkan *Agility*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menggunakan metode latihan *Ladder drill ickey shuffle* untuk diterapkan pada siswa Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo yang terdiri dari 26 pemain dengan rentang usia 10-11 tahun, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *agility*, dengan waktu latihan selama 6 minggu dan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Perlakuan metode latihan *Ladder drill ickey shuffle* dapat dijadikan salah satu latihan untuk meningkatkan *Agility* dari beberapa cabang olahraga yang menggunakan kelincahan gerak (Juliyanto, 2016).

Hasil penelitian ini, membuktikan bahwa latihan dengan menggunakan *Ladder drill ickey shuffle* memiliki pengaruh peningkatan kelincahan. Metode ini dapat membantu pemain dalam improvisasi pada gerakan, peningkatan daya tahan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan dan latihan ini bisa menjadi program latihan bagi para pelatih sepakbola (Elkadiowanda, dkk., 2019). Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *Ladder drill ickey shuffle* dapat memberikan pengaruh *Agility* terhadap siswa sekolah Sepak Bola Ksatria Solo U 10-11 tahun.

Menurut (16) bahwa metode *ladder drill* adalah alat untuk meningkatkan kelincahan (*agility*). Faktor yang dapat mempengaruhi pemberian latihan *Ladder drill Ickey shuffle* penelitian ini adalah kedisiplinan dan keseriusan pada pemain dalam menjalankan program latihan *Ladder drill ickey shuffle*. Faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini pemain mengikuti latihan *Ladder drill ickey shuffle* dengan baik, karena dapat dilihat dari pemain salah satunya pengenalan gerakan atau adaptasi gerakan *Ickey shuffle* yang telah diberikan dan menunjukan peningkatan disetiap sesi latihannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa sampel paling banyak berusia 11 tahun dan ada peningkatan *Agility* siswa Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo U 10-11 setelah diberikan latihan *Ladder drill ickey shuffle* dengan hasil yang signifikan yaitu ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, saran yang dapat diberikan antara lain, bagi siswa Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo usia 10-11 tahun, agar terus berusaha meningkatkan kemampuan *Agility*, sehingga akan terciptanya kemampuan dalam bermain sepakbola dan supaya bisa berhasil mencapai prestasi yang maksimal. Bagi pelatih Sepak Bola Ksatria Solo agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atlet nya, khususnya program latihan untuk meningkatkan *Agility*. Untuk peneliti lain kedepannya yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang berbeda dan bisa memberikan latihan *Ladder drill* dengan bermacam-macam variasi gerakan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Septor Fabio, Dwi Cahyo Kartiko. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *J Pendidik Olahraga dan Kesehatan* [Internet]. 2022;10(Nomor 01 Tahun 2022):13–8. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
2. Raharjo SM. Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk. *J Olahraga Prestasi*. 2018;14(Nomor 2, Juli 2018):164–77.
3. Firdaus IA. Strategi Pembinaan Sepak Bola Usia Dini Di Dendi Santoso Soccer School Kota Malang. *Anfatama J Pengabdian Masyarakat*. 2023;2(1):1–6.
4. Lubis MR, Parlina I. Analisis Algoritma Backpropagation Dalam. *Kumpul J Ilmu Komput*. 2019;06(03):264–74.
5. Oktarifaldi, Syahputra R, Putri LP. THE EFFECT OF AGILITY, COORDINATION AND BALANCE ON THE LOCOMOTOR ABILITY OF STUDENTS AGED 7 TO 10 YEARS. *J Menssana*. 2019;4(2):197.
6. Sumerta IK, Santika IGPNA, Dei A, Prananta IGNAC, Artawan IKS, Sudiarta IGN. Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *J Pendidik Kesehatan Rekreasi* [Internet]. 2021;7(1):230–8. Available from:

<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>

7. Puspitasari N. Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *J Fisioter dan Rehabil.* 2019;3(1):54–71.
8. Arjuna F. Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid FIK UNY. *MEDIKORA.* 2018;XVII(2):102–12.
9. Juliyanto OD. Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatankecepatan Gerak. *J Kesehat.* 2016;07(No 3 Maret 2017):45–52.
10. Husyaeri E, Saleh BM. Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Passing pada permainan Futsal. *J Educ.* 2022;8(2):521–5.
11. Febrian RA. Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *J Kesehat Olahraga [Internet].* 2021;9(3):381–90. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
12. Elkadiowanda I, Yulifri, Darni, Zarwan. Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama. *JPDO J Pendidik dan Olahraga [Internet].* 2019;2(6):6–10. Available from: <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/551>
13. Nawasasi K, Asim A, Sugiarto T. Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal. *Gelangg Pendidik Jasm Indones.* 2018;2(1):1.
14. Jaslin ZR, Pranata DY. Hubungan Kelincahan Dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI Sma Negeri 4 Banda Aceh. *J Ilm Mhs Pendidik.* 2020;1(1).
15. Anggarani APM. Kelincahan Remaja SMA Hang Tuah 4 Surabaya. *J Keterapi Fis.* 2019;4(1):1–5.
16. Oktanansa R, Sukendro, Mardian R. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Penigkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *J Cerdas Sifa Pendidik.* 2022;11(2):86–96.