

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PORPROV FUTSAL KABUPATEN BANGKALAN TAHUN 2022

Asadin Sabilarrotyad¹, Khoirul Anwar², Agus Himawan³

Abstrak: Bangkalan merupakan salah satu kota di Bangkalan yang memiliki beberapa futsal club. Tidak hanya memiliki, futsal club di Bangkalan sudah sering mengikuti pertandingan baik tingkat kabupaten maupun provinsi. Salah satu hal yang sangat dibutuhkan untuk para atlet futsal yakni kelincahan kaki. Untuk meningkatkan kelincahan kaki, peneliti berusaha menerapkan latihan *ladder drill* pada atlet futsal di Bangkalan. Peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Lokasi penelitian dilakukan di lapangan Soka Sportorium Griya Abadi Kabupaten Bangkalan dengan jumlah objek penelitiannya sebanyak 20 orang pemain. Hasil uji normalitas 0,822 dan homogenitas didapatkan sebesar 0,836. Berdasarkan hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu 0,000. Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PORPROV futsal Kabupaten Bangkalan tahun 2022.

Kata Kunci: *Ladder Drill, Kelincahan, Futsal.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan masih memiliki cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh 4 komponen yaitu: 1) daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah, 2) komposisi tubuh, 3) kekuatan dan daya tahan otot, dan 4) kelenturan sendi dan otot (Nuh, 2014:662).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Richad, 2010:3).

Perilaku sehat diartikan sebagai suatu gerakan yang membuat seluruh badan menjadi lebih baik. Apabila tingkat kebugaran seseorang baik, maka derajat kesehatan juga baik. Sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik juga (Widyastuti dan Suci, 2010:86). Dalam melakukan kegiatan futsal badan kita harus dalam keadaan sehat. Jadi, futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang. Futsal turut juga dikenal dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, Fútbol dan sala (Maulida, 2010:28).

Futsal merupakan permainan sepakbola dalam ruangan, permainan ini dilakukan oleh 5x5 pemain. Ukuran lapangannya lebih kecil dari pada ukuran sepakbola lapangan rumput (Anwarudin (2011:38). Sama seperti sepakbola, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri dari lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan dilapangan indoor atau ruangan (Rahmani, 2014:157). Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke

¹ Penulis adalah Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

² Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

³ Penulis adalah Staf Edukatif Prodi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal (Khoirul Anwar, 2019).

Futsal adalah permainan bolayang dimainkan oleh dua tim, yang masing- masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap timjugadiperbolehkan memiliki pemain cadangan. Dalammaksud lain futsal juga merupakan jenis sepakbola tertutup yang secara resmi disahkan oleh Badan Perkumpulan Antar Negara Sepakbola, Fédération Internationale de Football Association (FIFA) (Prakoso dkk, 2013:15).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak diminati oleh semua orang dan banyak teknik yang harus dikuasai, seperti, passing, dribbling, control dan shooting. Olahraga ini pada dasarnya membutuhkan kelincahan agar bisa melewati lawan dengan mudah dan agar bisa menciptakan gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan. Kelincahan merupakan salah satu komponen motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Selain itu seseorang harus mampu mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila setiap pemain futsal memiliki kelincahan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah (Budiani, 2014:73).

Latihan kelincahan merupakan latihan yang sangat diperlukan dalam permainan futsal, pada penelitian ini akan menjelaskan latihan leader drill. Latihan ladder drill adalah bagian penting dari banyak latihan olahraga tim. Latihan ini hanya memindahkan kaki secara cepat dalam gerakan yang tepat dan ditentukan. Pemain harus memperhatikan untuk melakukan latihan tangga kelincahan akurat dan cepat. Berdasarkan uraian permasalahan diatas perlu dilakukan sebuah penelitian dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tim atlet Porprov futsal Kabupaten Bangkalan khususnya dalam meningkatkan kelincahan para atlet seperti yang diharapkan dengan memberikan latihan *Ladder Drill*.

Salah satu permasalahan dalam tim atlet Porprov futsal Kabupaten Bangkalan adalah belum merata kelincahan para pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan. Dari permasalahan diatas dan untuk mendapatkan tujuan latihan kelincahan, maka peneliti tertarik untuk memecahkan masalah tersebut dan peneliti akan menerapkan bentuk latihan yaitu dengan metode latihan *Ladder Drill* memperbaiki kelincahan tim atlet Porprov futsal Kabupaten Bangkalan.

METODE

Peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test*. Suharsami Arikunto (2010:124) mengatakan *pre-test* adalah observasi yang dilakukan sebelum eksperimen dan *post-test* adalah memberikan landasan untuk membuat komparasi prestasi subjek yang sama sebelum dan sesudah dikenai perlakuan. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi nilai test di awal dan akhir, terjadinya peningkatan tersebut karena adanya rentan waktu latihan yang di lakukan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan latihan *ladder drill*, latihan tersebut mencakup gerakan kelincahan dengan menggunakan latihan *zigzag, in in out out, 2 feet in each* dan *1 foot in each*.

Lokasi penelitan ini akan dilakukan di lapangan Soka Sportorium Griya Abadi Kabupaten Bangkalan Yang objek penelitiannya terdapat pada pemain Porprov futsal Kabupaten Bangkalan 2022, populasi dari penelitian ini adalah pemain Porprov futsal Kabupaten Bangkalan 2022 yang berjumlah 20 orang pemain yang diteliti.

Dalam penelitian ini menggunakan teknis analisis deskriptif dengan pendekatan data kuantitatif karena data yang dikumpulkan dalam bentuk angka. setelah penelitian ini dilaksanakan maka akan dilakukan serangkaian uji prasyarat pada data. Dimana uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji Normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

HASIL

Uji normalitas

Pada penelitian ini telah melakukan uji normalitas. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang telah didapatkan dapat berdistribusi normal atau tidak. uji normalitas pada penelitian ini menggunakan SPSS for windows 21 dan menggunakan teknik yang bernama kolmogorov-smirnov dan mendapatkan hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini.

Tabel One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^b	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,23575309
Most Extreme Differences	Absolute	,141
	Positive	,141
	Negative	-,111
Kolmogorov-Smirnov Z		,630
Asymp. Sig. (2-tailed)		,822

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, didapatkan nilai sig sebesar 0,822. Nilai inipun juga lebih besar dari nilai ketentuan yakni 0,05. ($0,822 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Pada penelitian ini peneliti juga telah melakukan uji homogenitas, uji homogenitas yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variasi dari beberapa populasi sama atau tidak sama. uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan SPSS For windows 21 dan menggunakan teknik uji yang bernama *levene* dan hasil yang di dapatkan seperti yang terdapat di tabel bawah ini.

Tabel Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,043	1	38	,836

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas didapatkan nilai sebesar 0,836. Nilai tersebut melebihi dari nilai ketentuan yakni 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen atau sama.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji Sample Paired T-test dengan bantuan program SPSS 21 yaitu dengan membandingkan mean antara pretest dan posttest . Apabila nilai sig $p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui taraf signifikansi setelah diberikannya perlakuan digunakan perhitungan peningkatan dengan uji Paired Sample T-test.

Tabel Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pair					Lower	Upper			
1	Pre Test - Pos Test	1.020	.236	.053	.909	1.131	19.311	19	.000

Berdasarkan hasil uji Sample Paired T-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu 0,000. Maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan sebelum di lakukan treatment dan sesudah di lakukan treatment.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari uji yang telah dilakukan, untuk uji normalitas nilai sign yang didapat yakni 0,822. Hal ini berarti nilai sign lebih dari taraf signifikan yaitu sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan hasil uji homogenitas, nilai sign yang diperoleh yakni sebesar 0,836. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sign yang diperoleh melebihi taraf sign yang ditentukan yakni 0,05. Hal ini berarti data yang digunakan dalam penelitian ini memiliki varian yang sama. Lalu berdasarkan hasil uji Sample Paired T-test pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig yang didapat yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya latihan menggunakan metode *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan tim atlet Porprov futsal Kabupaten Bangkalan berpengaruh signifikan.

Dari hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet Porprov futsal kabupaten bangkalan tahun 2022. Oleh karena itu perlunya latihan yang kontinyu dan program latihan yang terstruktur perlu dijadikan sebagai acuan, agar tetap dapat terus meningkatkan kelincahan para pemain di level tertinggi.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil peneliti yang didapatkan oleh Mufti dkk (2022) terkait pengaruh latihan *agility l-drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. Hasil yang didapatkan yaitu pertemuan yang dilakukan selama 16 kali memberi pengaruh latihan *agility l-drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Sma Assa'adah Sampurnan Bungah Gresik. Hal ini karna yang didapatkan pada posttest meningkat dibandingkan pada saat pretest, latihan tersebut mencakup gerakan kelincahan dengan menggunakan latihan *zigzag, in in out out, 2 feet in each* dan *1 foot in each*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uji homogenitas dan uji normalitas yang telah dilakukan, hasil yang didapat masing-masing uji yakni sebesar 0,836 untuk uji homogenitas dan 0,822 untuk uji normalitas. Kedua nilai ini lebih besar daripada nilai yang ketentuan yang ada yakni sebesar 0,05. Hal ini berarti latihan *ladder drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet porprov futsal kabupaten bangkalan tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap: Ilmu*.
 Anwarudin, Sahadi. (2011). *Berlatih Olahraga Permainan Bola Besar*. Jakarta: PT Wadah Ilmu
 Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

- Anwar, Khoirul. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Porprov Futsal Kabupaten Bangkalan 2019.
- Maksum, Ali. (2012). “*Metodologi Penelitian*”. Surabaya:Unesa University Press.
- Maulida (2010). *Mengajar Olahraga Jakarta: CV. SAHALA ADIDAYATAMA*.
- Mufti, M., U. (2022). Pengaruh latihan Agility L-drill Terhadap Peningkatan Kelincihan Pemain Futsal SMA Assa’adah Sempurnan Bunga Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(3): 41-47.
- Mujiono (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Surakarta: PT PUTRA NUGRAHA SENTOSA*.
- Muhajir (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan*.
- Nuh, Mohammad (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta: Depdiknas*.
- Nurhasan. (2001). Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. Universitas PGRI Semarang.
- Nugraha, Adrian R. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: Cahaya Pustaka Raga.
- Prakoso, Drajat Bagus dan Subiyono, Hadi Setyo dan Rahayu, Setya. (2013). *Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang*. Universitas Semarang.
- Rahmani, Mikanda. (2016). *Buku Super Lengkap Olahraga: Dunia Cerdas*.
- Richad. (2010). *Buku Berlatih Kebugaran jasmani: CV CITRAUNGGUL LAKSANA*.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta.