



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 53 - 59
Volume 3 Nomor 1 Tahun 2020

PENGARUH METODE *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SISWA SDN 013 TANJUNG BERULAK Kiki Mahendra¹, Molly Wahyuni², Masrul³

¹Program Studi/ Instansi, UniversitasPahlawanTuankuTambusai

²UniversitasPahlawanTuamkuTambusai

³UniversitasPahlawanTuamkuTambusai

e-mail: kikimahendra17@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa SDN 013 Tanjung Berulak. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test* dan *post test design*. Populasi penelitian ini adalah para siswa SDN 013 Tanjung Berulak. Sampel penelitian ini sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *dribbling Bobby Charlton*, *Zig-Zag Run Test*, *Soccer Wall Volley Test*. Teknik analisis data menggunakan uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa SDN 013 Tanjung Berulak. Berdasarkan tabel uji normalitas tersebut yang menggunakan rumus *Kolmogorov- Smirnov* diketahui data distribusi **normal** karena hasil uji normalitas sari tes awal (0,307) dan tes akhir (0,852) lebih besar dari 0,05. Pengujian homogenitas ini dilakuka untuk menjaga komparabilitas terutama untuk pengujian hipotesis tentang perbedaan rata-rata melalui statistik Uji-T dan Uji-F. Karena nilai signifikansi dari uji homogenitas data yaitu 0,295 lebih besar dari 0,05 maka data penelitian bersifat **homogen**. Berdasarkan tabel uji T tersebut diketahui nilai signifikansi uji t $0,000 < 0,05$ maka kesimpulan yang dapat diambil dari uji hipotesis adalah Terdapat pengaruh metode *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola pada siswa SDN 013 Tanjung Berulak.

kata kunci: *leader drill*, *dribbling*, kelincahan

Abstract

This study aims to determine the effect of ladder drill training on soccer dribbling agility in students of SDN 013 Tanjung Berulak. This research is an experimental research with one group pre-test and post-test design. The population of this research is the students of SDN 013 Tanjung Berulak. The sample of this study were 21 people. The data collection technique in this study used a test. The instruments used in this study were Bobby Charlton's dribbling, Zig-Zag Run Test, Soccer Wall Volley Test. The data analysis technique used a comparative test to determine the effect of the ladder drill training method on the dribbling agility of the students of SDN 013 Tanjung Berulak. Based on the normality test table that uses the Kolmogorov-Smirnov formula, it is known that the data is normally distributed because the results of the normality test for the initial test (0.307) and the final test (0.852) are greater than 0.05. This homogeneity test was carried out to maintain comparability, especially for hypothesis testing about the mean difference through T-Test and F-Test statistics. Because the significance value of the data homogeneity test is 0.295 greater than 0.05, the research data is homogeneous. Based on the t-test table, it is known that the significance value of the t-test is $0.000 < 0.05$, so the conclusion that can be drawn from the hypothesis test is that there is an effect of the ladder drill method on soccer dribbling agility in SDN 013 Tanjung Berulak students.

keywords: leader drill, dribbling, agility.

PENDAHULUAN

Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat di penjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan itu dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Menurut Irawan (2020), sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola. Untuk meningkatkan kualitas teknik dalam suatu cabang olahraga akan lebih maksimal jika didukung oleh faktor intelegensi agar sesuai dengan penggunaan metode latihan yang diinginkan. Pada permainan sepak bola, sebuah teknik yang baik dapat dihasilkan dengan kualitas gerakan yang maksimal. Di sinilah peran guru dan latihan itu sendiri sangat besar artinya, latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan teknik dasar sepak bola. Proses latihan ini seorang guru sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Pada seorang pemain sepak bola, kemampuan teknik sangatlah vital. Terutama kemampuan *dribbling* seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan.

Dribbling bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Menggiring bola merupakan gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola di tanah sambil berlari. Sudah layak dan sepantasnya jika siswa memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan bebas dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Menurut Muhammad (2017), menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan.

Menurut Yunus (2019), *dribbling* merupakan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan menggunakan bagian kaki tertentu. Misalnya menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar dan

menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah sentuhlah bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola, pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola (Yunus 2019).

Pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Metode latihan yang bagus diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan salah satunya melalui metode *ladder drill*. *Ladder drill* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu siswa dalam berbagai macam gerakan *dribbling*. Menurut Cahyono (2017), latihan *ladder drill* dianggap sebagai salah satu latihan yang menyenangkan, fungsional dan efektif untuk mengajarkan keterampilan gerakan-gerakan untuk meningkatkan kontraksi otot dalam melakukan *dribbling*. Menggiring bola atau *dribbling* dalam sepakbola juga memiliki tujuan untuk menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan. Kelincahan pemain dalam melakukan menggiring bola sepakbola sangat dipengaruhi dengan latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan maupun kelentukan yang dilakukan oleh pemain. Semakin sering dan bervariasi melakukan latihan dengan beberapa komponen tersebut maka semakin gesit dan lincah pemain dalam melakukan menggiring bola, begitupun dengan kecepatan atau *speed*, semakin sering dan bervariasi melakukan latihan kecepatan semakin cepat juga kualitas kecepatan *dribbling* pemain sepakbola.

Pada pemain sepak bola kelincahan merupakan teknik sangatlah penting. Terutama kelincahan menggiring bola seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Untuk dapat memiliki kelincahan menggiring bola yang baik, seorang pemain haruslah rajin latihan dan memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik pendukung agar dapat menggiring bola dengan baik. Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola seperti yang dikemukakan oleh Muhammad (2017), : 1). *Speed*, 2). *Strength*, 3).

Endurance, 4). *flexibility*, 5). *Accuration*, 6). *Power*, 7). *Coordination*, 8). *Reaction*, 9). *Balance*, 10). *Agility*. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kelincahan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara di SDN 013 Tanjung Berulak ditemukan berupa kekurangan siswa dalam melakukan kelincahan *dribbling* sepak bola. Hal itu di sebabkan oleh metode guru dalam mengajar yang tidak maksimal, guru hanya memberikan materi dan metode tentang *dribbling* pada sepak bola pada praktek di lapangan guru tidak terlalu detail memberikan cara melakukan *dribbling* yang baik, hal ini sangatlah berpengaruh terhadap kelincahan siswa, di karenakan bagi siswa yang memiliki kelincahan *dribbling* yang baik tentu tidak akan merasa puas dan bagi siswa yang bisa di bilang memiliki kemampuan yang cukup tentu menguntungkan bagi siswa tersebut. Berdasarkan hasil tersebut peneliti ingin melakukan suatu bentuk perubahan terhadap kelincahan *dribbling* dengan menerapkan suatu bentuk latihan yang akan meningkatkan kelincahan *dribbling* pada siswa Sekolah Dasar Negeri 013 Tanjung Berulak. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak anak atau siswa yang belum mampu *dribbling* dengan baik, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang melakukan *dribbling* dengan tidak benar, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan.

Berdasarkan dari pernyataan di atas mengenai pentingnya latihan *dribbling* bagi pemain sepak bola, untuk itu seorang guru perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam meningkatkan *dribbling*. Menurut Cahyono (2017), ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan *dribbling*. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan. Berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsi untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk kelincahan *dribbling*, dengan metode menggunakan alat *ladder drill* yang divariasikan. Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kelincahan *dribbling* seorang pemain sepakbola. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sepak Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 013 Tanjung Berulak”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan rancangan penelitian eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat di penjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan itu dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari penelitian menunjukan hasil nilai tabel uji normalitas yang menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* diketahui data distribusi normal karena data *pre test dan post test* diketahui nilai statistik Asymp. Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berhubung ada berdistribusi normal maka dapat disimpulkan diterima.

Uji Normalitas Hasil Uji Normalitas

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre Test	Pos Test
N		21	21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	42.7452	57.3019
	Std. Deviation	2.12962	1.78011
Most Extreme Differences	Absolute	.211	.133
	Positive	.211	.133
	Negative	-.113	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		.967	.609
Asymp. Sig. (2-tailed)		.307	.852

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel uji normalitas tersebut yang menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* diketahui data distribusi **normal** karena hasil uji normalitas sari tes awal (0,307) dan tes akhir (0,852) lebih besar dari 0,05.

Uji Homogenitas Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.125	1	40	.295

Karena nilai signifikansi dari uji homogenitas data yaitu 0,295 lebih besar dari 0,05 maka data penelitian bersifat **homogen**.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari penelitian menunjukan hasil nilai tabel uji normalitas yang menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* diketahui data distribusi normal karena data *pre test dan post test* diketahui nilai statistik Asymp. Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Berhubung ada berdistribusi normal maka dapat disimpulkan diterima.

Penelitian dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh metode *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa di SDN 013 Tanjung Berulak, didalam penelitian terdapat pengajaran metode latihan untuk mengetahui perubahan sebelum dan sesudahnya, setelah melakukan memberikan tripment kepada siswa memberikan dampak perubahan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anandita (2010). *Mengenal Olahraga Voli*. Bandung: Quadra.
- Beutelstahl, Dieter. (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Rohmadi, A. (2010). *Perbedaan pengaruh latihan servis atas antara jarak dan tinggi net bertahap terhadap ketepatan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sidoharjo Kabupaten Sragen tahun ajaran 2009/2010*. Skripsi Sarjana: Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.