

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PERMAINAN FUTSAL
PADA CLUB PSD DESA DOWIWI**

Seprianto Linggan¹, Muhammad Salahuddin², Abu Bakar³

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

Email: seprianto.linggan@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 1

Nomor : 2

Month : April

Issue : 2021

Abstrak

permainan futsal desa dowiwi merupakan permainan yang sangat digemari masyarakat, namun masih beberapa pemain yang mengalami beberapa kendala dalam menggiring bola, sehingga perlu perhatian khusus dalam peningkatan kemampuan dalam permainan futsal. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility ladder* Terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi. Pupulasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dengan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini ialah *one group pretest-posttest design*. Berdasarkan rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi, dapat diperoleh nilai signifikansi nilai t hitung $4,470 > 1,753$ atau sebesar $0,001 < \alpha 0,05$, berarti ada pengaruh dari tes awal ke tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi dengan latihan *agility ladder* yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengaruh perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 24,9427 dikurangi dengan tes awal sebesar 25,3213. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 0,37867 setelah melakukan tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi

Keywords : Latihan *Agility Ladder*, *Dribbling*, Futsal

PENDAHULUAN

Permainan futsal merupakan sebuah permainan yang sekarang ini menjadi pusat perhatian bagi kalamngan masyarakat, dimana futsal ini bisa dimainkan dilapangan yang cukup simple dan jumlah pemain relative sedikit dibandingkan dengan sepakbola. Dimana sekarang ini menjadi kebutuhan bagi diri sendiri dan bagi manusia yang lainnya bagi yang membutuhkan dalam bentuk kesehatan. Dalam dunia olahraga Kesehatan dan kebugaran dalam tubuh menjadi proritas penting dalam tubuh manusia dalam beraktivitas, (Abraham, 2010).

Melihat perkembangan sekarang ini permainan futsal menjadi favorit dalam masyarakat dimana permainan yang lebih mudah dimainkan dan sederhana hampir semua orang mampu untuk memainkannya. Walaupun futsal menggunakan lapangan yang kecil tapi membutuhkan sebuah stamina yang lebih besar karena harus mampu bergerak setiap saat.

Pertandingan futsal dilihat secara langsung pada saat kejuaraan yang dibuat dikecamatan simpang raya bahkan dalam kabupaten, provinsi bahkan nasional dari pengolaan permainan kelihatan nampak sangat indah yang dimainkan para pemain futsal yang professional, sehingga futsal moderen hanya memperlihatkan skill dalam permainan sehingga benturan-benturan jarang kelihatan.

Klub PSD desa Dowiwi yang ada dikecamatan Simpang Raya merupakan klub baru yang baru terbentuk sehingga masih perlu banyak pembinaan dan latihan yang harus diberikan. Di klub tersebut dalam permainan futsal sangat antusias dalam bermain dimana desa tersebut hanya ada lapangan kecil yang

bisa dijadikan untuk bermain futsal. Melihat permainan futsal yang cukup dimainkan beberapa orang saja dengan lapangan yang kecil dengan ukuran standar 25 X 15 meter sudah bisa bermain. Didesa Dowiwi ini tidak ada lapangan bola besar maka anak muda disana lebih senang bermain futsal, sehingga dibentuklah klub futsal PSD.

Klub PSD (Persatuan Sepakbola Dowiwi) merupakan klub muda yang ada sehingga dalam penguasaan teknik dasar bermain futsal tergolong rendah, terutama teknik permainan futsal khususnya mendribbling bola. Dalam mendribbling kaki dengan bola harus dalam posisi menguasai bola, agar lawan tidak gampang untuk merebut bola dari kaki, selain dari itu dalam menggiring bola selalu menggunakan kaki bagian dalam sehingga kesulitan dalam memainkan bola ketika akan melewati lawanya, begitupun pada saat bola dalam kontrol kakinya dengan mudanya bola selalu menjauh, karena gerakan para pemain sangat lambat dan kurang agresif dalam memainkan bola.

Menggiring Bola adalah bagian terpenting dalam sebuah permainan futsal, dan harus bisa menguasai teknik permainan bagi setiap pemain dengan mampu menguasai gerakan dalam permainan, (Pipit Fitria Yulianto, 2016:19). Menggiring dalam permainan futsal salah satu teknik dan modal untuk bisa bermain dan hal ini bisa dipengaruhi beberapa faktor penting yang tidak bisa lepas dari pemain futsal antara lain faktor fisik, dan mental.

Menurut Widi H (2013:3) bagi setiap pemain futsal dalam menggiring bola

membutuhkan sebuah kecepatan, kelincahan yang maksimal, sehingga bisa menjadi pemain futsal yang bisa ditonton oleh masyarakat banyak. Teknik dalam permainan antara lain menggiring bola, diperlukan sebuah latihan dengan berbagai macam cara dan model latihan, untuk lebih membiasakan para pemain dalam penguasaan bola.

Futsal adalah suatu bentuk permainan beregu yang dalam lapangan yang ukuran 25 x 15 meter, dengan memperlihatkan permainan yang menarik dan intensitas kecepatan dalam bergerak, dan kedua tim melakukan serangan dan bertahan untuk menciptakan kemenangan, Saryono (2006: 49)

Futsal adalah permainan yang menggunakan tingkat kecepatan tinggi dan akurasi dalam menggiring dan mengoper bola, dalam permainan futsal tidak diharuskan dalam membawa bola secara terus menerus, bahkan harus bermain secara tim dalam kemampuan bergerak dan berotasi, (Halim, 2009:78)

Mendribbling bola adalah kemampuan memainkan bola atau membawa bola menggunakan kedua kaki dan mampu mengontrol jalannya bola, Asmar jaya (2008:66). Kemampuan dalam menguasai dan mempertahankan bola dalam menghindari lawan dan melewati lawan untuk melakukan sebuah serangan kearah lawan.

Menurut Sukadiyanto (2011:7) Latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk memperkuat dalam peningkatan kualitas bagi organ tubuh yang diasah sehingga menjadi gerakan yang lebih sempurna. Dengan adanya latihan yang diberikan pada seseorang maka akan memberikan perubahan yang lebih baik

lagi khususnya dalam peningkatan teknik dan kemampuan fisik.

Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Melihat pengertian latihan dari berbagai para pendapat ahli, maka dapat dikatakan latihan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah perubahan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki bagi seseorang yang melakukan rangkaian aktivitas secara terstruktur, terarah dan berkesinambungan.

Kemampuan seseorang dalam mengubah tubuh dengan menjaga keseimbangan dan mempertahankan kecepatan tubuh dari segala arah Wahjoedi (2000: 61). Berbeda pendapat oleh ismaryanti (2008:41) mempertahankan tubuh hanya Sebagian dari gerakan cepat dalam menjaga keseimbangan.

Menurut Muh. Ikrham (2015:29), Latihan *Agility ladder* merupakan latihan menggunakan tangga dengan berbagai variasi yang berbeda-beda tingkat kesulitan yang didapatkan. Latihan ini diperuntukkan dalam mengasah sebuah keterampilan menggiring dan dilakukan dengan modifikasi dari kecepatan, kelincahan dalam bergerak khususnya bagi pemain futsal.

Permainan futsal didalamnya ada beberapa faktor penting yang sangat dibutuhkan bagi para pemain futsal antara lain kelincahan, dimana kelincahan ini sangat mendominasi sebuah permainan, baik dari segi bertahan maupun untuk melakukan sebuah serangan untuk menciptakan sebuah gol. Maka dari perlu diberikan latihan khusus dalam kelincahan.

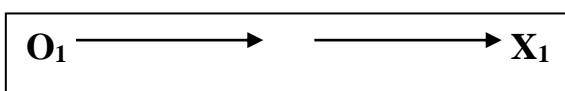
Melalui latihan yang akan diberikan dengan latihan agility ladder, diharapkan akan membawa perubahan pada klub PSD desa Dowiwi khususnya kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan dengan 16 kali tatap muka termasuk dalam tes awal dan tes akhir dilaksanakan pengambilan data di desa Dowiwi kecamatan Simpang Raya

Riset ini memakai riset kuantitatif. Bagi Ali Maksum (2012: 65) Riset kuantitatif merupakan riset yang dicoba secara ketat buat mengenali karena serta akibat diantara variabel, penelitian ini menggunakan desain “One Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64).

Desain *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *One group pretest-posttest design* (Sadjana 2006: 124)

Keterangan :

O₁ = *Pre test* atau Tes Awal (Tes Menggiring Bola)

X₁ = *treatment* (Latihan *Agility Leader*) sebanyak 14 kali

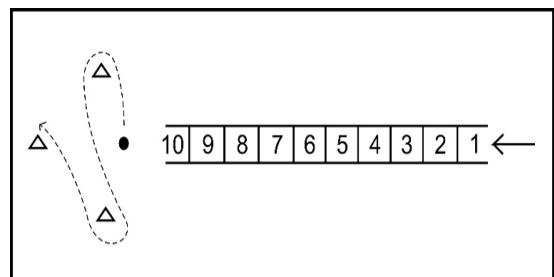
O₂ = *Post test* atau Tes Akhir (menggiring bola

Klub PSD Desa Dowiwi Kecamatan Simpang Raya berjumlah 15 orang yang menjadi sampel dengan Variabel bebas adalah Latihan *Agility Leader* dan variabel terikat yaitu Kemampuan menggiring bola, definisi operasional masing-masing variabel seperti: Latihan *Agility leader* dilakukan dengan menggunakan beberapa jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, dalam sebuah permainan atau pertandingan futsal.

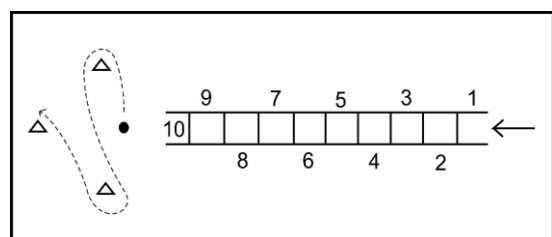
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101), melakukan pengukuran sesuai dengan alat yang digunakan dalam pengambilan sampel untuk diolah kebenarannya. Nurhasan (2005:1) mengatakan suatu prosedur dalam pengukuran dengan cara melakukan tes sesuai dengan pedoman pelaksanaan.

A. Latihan agility leader sebagai berikut :

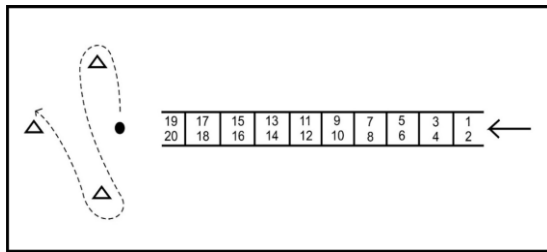
- 1. Latihan *Ladder* model *One Feet in each*



- 2. Latihan *Ladder* Model *Two Feet in Eac*



3. Latihan *Ladder Model Slalom*



B. Kemampuan Menggiring Bola

Pelaksanaan : Orang coba berdiri di belakang garis batas, apabila ada aba-aba “peluit” orang coba berlari menggiring bola secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas *finish*. Orang coba diberi kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali kesempatan. Orang coba dinyatakan gagal apabila mengenai *cones* dan tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

Penilaian : Waktu yang dicapai peserta tes saat menggiring bola dari start sampai finish yang dihitung sampai 0,1 detik, dicatat sebagai hasil akhir peserta tes.

Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik yang akan diuji:

$H_0: \rho_{xly} = 0$: jika hasil latihan *Agility ladder* dengan menggiring bola klub PSD Desa Dowiwi. sama dengan nol maka H_0 di terima sebaliknya H_1 di tolak jika hasilnya tidak sama dengan nol.

$H_1: \rho_{xly} \neq 0$: jika hasil latihan *Agility ladder* dengan menggiring bola klub PSD Desa Dowiwi tidak sama dengan nol maka H_1 di terima sebaliknya H_1 di tolak jika hasilnya sama dengan nol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Rangkuman Deskriptif menggiring bola Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan menggiring Permainan futsal

Variabel	Tes awal	Tes akhir
----------	----------	-----------

N	15	15
Jumlah	379,82	374,14
Rata-rata	25,3213	24,9427
SD	3,67538	3,65529
Rentang	13,77	13,68
Maks	32,23	31,89
Min	18,46	31,89

Dengan dasar tersebut terlihat perbedaan peningkatan peningkatan kemampuan menggiring berdasarkan tes yang sudah dilakukan dengan nilai median setelah perlakuan, dimana mendapatkan nilai median sebesar 25,3213 dan meningkat pada tes akhir 24,9427, terdapat peningkatan -0,37867.

2. Hasil Uji Normalitas tes awal dan tes akhir kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Variabel	Tes awal	Tes akhir
K-Z	0,955	0,964
Sig.	0,604	0,758
α	0,05	0,05
Keterangan	Normal	Normal

Berdasarkan table diatas, diperoleh data tes awal kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi nilai K-Z adalah 0,955 dan nilai Sig adalah 0,604 > α 0,05, maka data tes awal kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi berdistribusi normal. Sedangkan data tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi nilai K-Z adalah 0,964 dan nilai Sig. Adalah 0,758 > α 0,05, maka data tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi berdistribusi normal.

3. Hasil Analisis Uji-t Tes Awal Dan Tes Akhir

Variabel	Tes awal -Tes Akhir menggiring bola
----------	-------------------------------------

Rata-rata	0,37867
t observasi	4,470
Sig.	0,001

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi, dapat diperoleh nilai signifikansi nilai t hitung $4,470 > 1,753$ atau sebesar $0,001 < \alpha 0,05$, berarti ada pengaruh dari tes awal ke tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi dengan latihan *agility ladder* yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengaruh perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 24,9427 dikurangi dengan tes awal sebesar 25,3213. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 0,37867 setelah melakukan tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian yang sudah dilakukan dalam permainan futsal khususnya menggiring bola nilai t hitung $4,470 > 1,753$, dengan selisih perbedaan yang sedikit namun memberikan pengaruh sebesar 0.37867. dalam permainan futsal dalam menggiring sangat diperlukan latihan secara terstruktur dan terorganisir sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Latihan *agility Ladder* terdapat pengaruh terhadap kemampuan dribble masing-masing pemain hal ini dengan memberikan peningkatan dalam menggiring dengan melihat panduan dalam latihan sesuai maka akan mendapatkan

hasil yang maksimal sehingga dapat mengetahui apakah pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kemampuan dribble tersebut dibutuhkan usaha yang maksimal.

Berdasarkan pendapat Rudiyanto (2012:27) mengemukakan bahwa kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Sebagai pemain futsal yang profesional harus lebih bisa memperhatikan latihan yang baik dan benar. Jadi semakin teratur latihan dalam permainan futsal akan memberikan dampak positif bagi para pemain. Program latihan yang sudah disusun terarah dan sistematis akan memberikan kemampuan atlet dalam menguasai dalam sebuah permainan.

PENUTUP

Berdasarkan analisa dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *agility ladder* terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi. dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 24,9427 dikurangi dengan tes awal sebesar 25,3213. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 0,37867

REFERENSI

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Hadi, S. (1991). *Analisa Butir untuk Instrument*. Andi Offset : Yogyakarta.

- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: lembaga pengembangan pendidikan (LPP) dan penerbitan dan percetakan UNS (UNS PRESS) Universitas Sebelas Maret.
- Jaya, Asmar. (2008). *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Muh. Ikrham (2015). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Pemain SSB Pelangi U17 Tahun 2015*. Skripsi. Semarang. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Universitas Negeri Semarang
- Nurhasan, (2005) *Tes Pengukuran Dan Pendidikan Jasmani* Jakarta: Diejen olahraga
- Ria Lumintuarso. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rudiyanto. (2012). *Jurnal Sport Sciencess And Fitness*
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Saryono. (2006). *Metode penelitian kualitatif*, PT. Alfabeta, Bandung
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Widi Hartomo. (2013). *“Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun.” Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta