

**PENGARARUH LATIHAN AGILITY LADDER EXERCISE DAN LATERAL RUN
DRILL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PADA
PEMAIN SSB PANDAK U-14**

Gesit Prakasiwi¹, Maftukin Hudah², Osa Maliki³
email: gesitprakasiwi2@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

The background of this research is that the players still seem slow to run & are less agile when playing soccer and dribbling the ball, then they also often fall themselves when running. This is due to the lack of dribbling skills of the players. So that researchers are interested in researching dribbling skills. The purpose of this research is to find out whether the Agility Ladder Exercise and Lateral Run Drill can improve dribbling skills or not. And which exercise is better for improving dribbling skills between the agility ladder exercise and the lateral run drill. This study used a pre-test and post-test group design. The sample in this study were 14 children from SSB U-12 at SSB PSP Pandak. The sampling technique in this study used purposive sampling. Data collection in this study used the pretest and posttest instruments. Based on the results of the calculations in this study, the dribbling skills of SSB PSP Pandak U-14 players obtained an increase in the Agility Ladder Exercise of 8.52 while the Lateral Run Drill exercise had an increase of 7.61. With the results of these calculations, the Agility Ladder Exercise is better for improving the dribbling skills of SSB PSP Pandak U-14 children. The conclusion of this study is that the Agility Ladder Exercise method is better and more effective for improving dribbling skills of SSB children.

Keywords: Soccer, Dribbling, Agility Ladder Exercise, Lateral Run Drills and SSB

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh para anak SSB masih lambat dalam berlari serta kurang lincah saat bermain bola dan menggiring bola, serta sering jatuh sendiri dalam berlari. Itu disebabkan kurangnya tingkat keterampilan *dribbling* para anak SSB. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang keterampilan *dribbling*, Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah dengan latihan *Agility Ladder Exercise* dan *Lateral Run Drill* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atau tidak. Dan latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* antara latihan *agility ladder exercise* dan *lateral run drill*. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test group*. Sampel dalam penelitian ini ialah 14 anak SSB U-12 di SSB PSP Pandak. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* saat sampel data. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini : peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain SSB PSP Pandak U-14 dengan latihan *Agility Ladder Exercise* sebesar 8,52 sedangkan latihan *Lateral Run Drill* memiliki peningkatan sebesar 7,61. Dengan hasil tersebut, latihan *Agility Ladder Exercise* lebih baik untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* anak SSB PSP Pandak U-14. Simpulan penelitian ini ialah metode latihan *Agility Ladder Exercise* lebih baik dan efektif guna meningkatkan keterampilan *dribbling* anak SSB.

Kata Kunci : Sepakbola, Dribbling, Agility Ladder Exercise, Lateral Run Drills dan SSB

PENDAHULUAN

Sepakbola ialah cabang olahraga paling populer di dunia. Termasuk cabang olahraga bola besar yang mudah dimainkan. Hanya membutuhkan bola gawang dan 2 tim, tiap timnya membutuhkan 11 orang untuk bertanding. Cara memainkannya dengan menendang bola dan tujuannya ialah memasukkan bola ke dalam gawang lain. Tim mana yang lebih banyak membuahkan gol ke gawang musuh itulah pemenangnya (Muhajir, 2007).

Teknik dasar sepak bola dibagi 2 diantaranya teknik tanpa menggunakan bola dan teknik menggunakan bola. Teknik tanpa bola antara lain : lari, lompat dan tackling. Sedangkan teknik menggunakan bola ada : menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menyundul (*heading*) dan menendang atau menembak (*shooting*) (Fauzi, 2015:2)

Dribbling adalah upaya menyusun serangan ke lawan dengan membawa bola atau menggiring bola, salah satu cara ini dilakukan bilamana rekan setim kita dikawal ketat oleh lawan sehingga kita tidak bisa mengumpan maka solusinya adalah membawa bola sampai ada kesempatan mengumpan ke teman setim atau bahkan langsung menendang ke arah gawang agar bisa terjadinya gol.

Latihan *agility ladder exercise* dan *lateral run drill*, kedua latihan ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama menggunakan alat yaitu berupa anak tangga, nantinya kita melewati anak tangga tersebut sesuai variasi yang pelatih contohkan tujuannya adalah untuk melatih kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Kelebihan latihan ini tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga dapat dilakukan dimana saja bahkan bisa dirumah, kemudian banyak variasi yang dapat diterapkan dalam latihan ini. Kekurangan dalam latihan ini adalah latihan yang monoton dan membuat siswa mudah bosan. Perbedaan latihan *agility ladder exercise* dan *lateral run drill*, jika *agility ladder exercise* kita berlatih melewati anak tangga dengan menghadap dan berjalan kedepan, sedangkan untuk *lateral run drill* kita berlatih melewati anak tangga dengan menghadap dan berjalan ke samping.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pendekatan yang dilakukan ialah kuantitatif. Dengan desain *two group pretest-posttest*. Dan jumlah sampel anak SSB yang diambil berjumlah 18 sesuai dengan kebutuhan peneliti. Untuk pengumpulan datanya menggunakan *test dribbling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan jika ada pengaruh keterampilan *dribbling* pada anak SSB PSP Pandak U-14 menggunakan latihan *agility ladder exercise* dan latihan *lateral run drill*. Dalam *pretest* kelompok *agility ladder exercise* memiliki nilai rata-rata (*mean*) 53.89 kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *agility ladder exercise* sebanyak 12x pertemuan maka hasil *posttest*nya memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 45.37. Dapat disimpulkan jika ada peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* melalui latihan *agility ladder exercise*. Sedangkan dalam *pretest* kelompok *lateral run drill* memiliki nilai rata-rata (*mean*) 53.61 kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *lateral run drill* sebanyak 12x pertemuan maka hasil *posttest*nya memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 46.00. Dapat disimpulkan jika ada peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* melalui latihan *lateral run drill*.

Berdasarkan penjelasan dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *agility ladder exercise* lebih baik ketimbang latihan *lateral run drill* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* anak SSB PSP Pandak U-14. Itu dibuktikan bahwa latihan *agility ladder exercise* memiliki selisih nilai *pretest* dan *posttest* lebih banyak ketimbang latihan *lateral run drill*. Nilai selisih *pretest posttest* latihan *agility ladder exercise* sebesar 8.52 sedangkan nilai selisih *pretest* dan *posttest* latihan *lateral run drill* sebesar 7,61.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian: ada pengaruh latihan *agility laddeer exercise* terhadap keterampilan *driblingg* anak SSB, ada pengaruh latihan *lateral run drill* terhadap keterampilan *driblingg* anak SSB dan latihan *agility laddeer exercise* lebih baik untuk peningkatan keterampilan *dribbling* anak SSB di SSB PSP Pandak daripada latihan *lateral run drill*

B. Saran

Saran dari peneliti ini sebagai berikut : Untuk pelatih, untuk bisa menerapkan latihan *agility ladeer exercise* dan *lateral run dril* sebagai latihan untuk meningkatkan keterampilan *driblingg*, Bagi peneliti berikutnya, dapat mengembangkan penelitian ini dengan variable lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fauzi, MAIZUL HENDRI. (2015). "Gambaran Keterampilan Shooting Dan Passing Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Talawi Putra Usia Di Bawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 1.1 (2015).
- Mujahid, Hero. (2012). *Identifikasi Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Selabora UNY Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta
- Muhajir, M., & Jaja, M. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.