

Pengaruh Latihan *X Pattern* Dan *Z Pattern* Menggunakan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola di SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana

Aditya Nur Hidayat¹

Adityanurhidayat2000@gmail.com

**Universitas PGRI
Semarang**

Abstract

This research has a clear objective, which is to prove the effect of X-Pattern and Z-Pattern exercises using ladder drills in increasing the agility of young players when practicing at SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. The research method used is an experimental method, which involves giving treatments (X-Pattern and Z-Pattern ladder drill exercises) to research subjects and measuring their impact on player agility. The population that is the focus of this research is all SSB Putra Sentana Kuwon Juwana players. However, due to limited time and resources, the researcher used a purposive sampling method to take the sample, namely selecting 20 players deliberately based on a specific purpose. This allows researchers to collect data from samples that have characteristics relevant to the study. Data collection techniques in this study were carried out by testing and measuring using varied ladder drill training methods. Thus, researchers can measure the agility of players before and after the X-Pattern and Z-Pattern ladder drill exercises. The results showed that the two types of drills, namely the X-Pattern and Z-Pattern ladder drill, had a significant effect on increasing the agility of the young players in SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. In addition, the results show that the X-Pattern exercise has a higher effect than the Z-Pattern in influencing the player's agility improvement. This conclusion shows the importance of ladder drill exercises, especially the X-Pattern, as an effective training method in increasing the agility of young players. The results of this study can provide guidance and a basis for SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana coaches and players to optimize agility training and improve performance in the sport they are involved in.

Keywords *X-Pattern Ladder Drill, Z-Pattern Ladder Drill, Agility Improvement Exercise*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yang jelas, yaitu untuk membuktikan pengaruh latihan X-Pattern dan Z-Pattern menggunakan ladder drill dalam meningkatkan kelincahan para pemain muda saat melakukan latihan di SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, yang melibatkan pemberian perlakuan (latihan X-Pattern dan Z-Pattern ladder drill) kepada subjek penelitian dan pengukuran dampaknya terhadap kelincahan pemain. Populasi yang menjadi fokus penelitian ini adalah semua pemain SSB Putra Sentana Kuwon Juwana. Namun, karena keterbatasan waktu dan sumber daya, peneliti menggunakan metode purposive sampling untuk mengambil sampel, yaitu memilih 20 pemain secara sengaja berdasarkan tujuan tertentu. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari sampel yang memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan metode latihan ladder drill yang divariasikan. Dengan demikian, peneliti dapat mengukur kelincahan pemain sebelum dan setelah latihan X-Pattern dan Z-Pattern ladder drill. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan, yaitu X-Pattern dan Z-Pattern ladder drill, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan para pemain muda di SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa latihan X-Pattern memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada Z-Pattern dalam mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain. Kesimpulan ini menunjukkan pentingnya latihan ladder drill, terutama X-Pattern, sebagai metode pelatihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan para pemain muda. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan dan dasar bagi para pelatih dan pemain SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana untuk mengoptimalkan latihan kelincahan dan meningkatkan performa dalam cabang olahraga yang mereka geluti.

Kata kunci *X-Pattern Ladder Drill, Z-Pattern Ladder Drill, Latihan Peningkatan Kelincahan*

PENDAHULUAN

Benar sekali, sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Selain sebagai bentuk hiburan dan kesenangan, sepak bola juga memiliki banyak manfaat bagi pemain dan masyarakat secara keseluruhan. Beberapa manfaat dari bermain sepak bola termasuk:

1. Peningkatan kebugaran jasmani: Sepak bola adalah olahraga yang mengharuskan pemain bergerak secara aktif, seperti berlari, melompat, dan bergerak cepat. Aktivitas ini dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta keseimbangan tubuh.
2. Pembelajaran kerjasama dan tim: Sepak bola adalah permainan tim, sehingga pemain perlu belajar bekerja sama dengan rekan timnya. Ini mengajarkan nilai-nilai penting seperti saling mendukung, saling percaya, dan berkomunikasi dengan baik.
3. Mengembangkan keterampilan motorik: Bermain sepak bola melibatkan penggunaan berbagai keterampilan motorik seperti menggiring bola, mengoper bola, menendang, dan mengontrol bola. Latihan dan permainan secara konsisten dapat meningkatkan keterampilan ini.
4. Membangun disiplin dan kedisiplinan: Untuk mencapai kemenangan dalam sepak bola, diperlukan latihan yang konsisten, komitmen, dan disiplin dalam mengikuti strategi tim serta instruksi dari pelatih.
5. Memupuk semangat kompetitif: Bermain sepak bola melibatkan aspek kompetisi yang sehat. Hal ini dapat membantu pemain untuk memupuk semangat persaingan yang sehat dan mengatasi kekalahan dengan sportivitas.
6. Meningkatkan keterampilan sosial: Sepak bola memungkinkan pemain berinteraksi dengan orang lain dari berbagai latar belakang dan membangun koneksi sosial yang positif.

Selain manfaat bagi para pemain, sepak bola juga dapat menjadi alat untuk membangun persatuan dan kesatuan bangsa. Ketika tim sepak bola Indonesia bermain, misalnya, dapat menyatukan masyarakat dalam dukungan bersama untuk tim nasional.

Dengan demikian, sepak bola memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mengedukasi masyarakat, terutama dalam hal kerjasama, persatuan, dan semangat juang yang positif. Semoga, olahraga sepak bola terus mendukung perkembangan jasmani dan mental anak-anak di seluruh dunia.

Penelitian ini terlihat sangat relevan dan penting untuk meningkatkan kualitas tim Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sentana Pekuwon Juwana dalam hal kelincahan para pemainnya. Metode matched-pair yang digunakan merupakan pendekatan yang baik untuk membandingkan efektivitas latihan kelincahan menggunakan X Pattern dan Z Pattern ladder drill.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penggunaan metode tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data merupakan pendekatan yang tepat untuk mengukur perbedaan kelincahan sebelum dan setelah perlakuan latihan ladder drill pada kedua kelompok pemain.

Namun, sebelum melaksanakan penelitian, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

1. Rancangan penelitian: Pastikan rancangan penelitian dan metode yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Anda dapat menyusun rencana penelitian yang lebih terperinci, termasuk bagaimana mengumpulkan data pretest dan posttest dengan lebih tepat dan objektif.
2. Sampel penelitian: Pastikan jumlah pemain dalam kelompok treatment dan kelompok kontrol (matched-pair) mencukupi untuk menghasilkan data yang valid dan dapat dipercaya. Selain itu, pastikan pemain dalam kedua kelompok memiliki tingkat kelincahan yang seimbang sebelum perlakuan.
3. Pengukuran kelincahan: Pastikan pengukuran kelincahan dilakukan dengan metode yang objektif dan dapat diandalkan. Anda dapat menggunakan tes kelincahan yang telah teruji dan digunakan dalam penelitian sebelumnya.
4. Pengelolaan data: Pastikan data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan tepat dan akurat. Anda dapat menggunakan metode statistik yang sesuai untuk membandingkan perbedaan kelincahan antara kelompok treatment dan kontrol.
5. Etika penelitian: Pastikan penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk mendapatkan izin dari pihak yang berwenang sebelum melaksanakan penelitian dan menjaga kerahasiaan data pemain.
6. Hasil dan interpretasi: Jangan lupa untuk menyajikan hasil penelitian dengan jelas dan objektif.

Berikan interpretasi yang tepat terhadap hasil yang didapatkan dari penelitian ini.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi pengembangan kualitas tim SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana, khususnya dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya. Semoga penelitian ini sukses dan memberikan kontribusi positif dalam dunia sepak bola di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil tes kemampuan kelincahan pemain dengan latihan *Ilionis agility test (X-Pattern ladder drill)*, sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelincahan Pemain Muda
SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana

Keterangan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Selisih
<i>Mean</i>	12,63	12,06	0,57
<i>Median</i>	12,62	12,19	0,43
<i>Minimum</i>	10,26	10,20	0,06
<i>Maximum</i>	14,11	13,58	0,53
<i>Std. Deviation</i>	1,01	0,99	0,02

Tabel 1. (Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2023))

Perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 4.1, menunjukkan hasil untuk data *pretest* kemampuan kelincahan dengan latihan *X- Pattern dan Z-Pattern ladder drill* pada 20 atlet sepakbola SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana diperoleh *mean* nilai (rata-rata) sebesar 12,63, *median* (nilai tengah) sebesar 12,62, nilai *minimum* (terkecil) sebesar 10,26, nilai *maximum* (tertinggi) sebesar 14,11 dan *std. deviation* sebesar 1,01.

Hasil untuk data *post test* kemampuan kelincahan dengan latihan *X- Pattern dan Z-Pattern ladder drill* pada 20 atlet sepakbola SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana diperoleh *mean* nilai (rata-rata) sebesar 12,06, *median* (nilai tengah) sebesar 12,19, nilai *minimum* (terkecil) sebesar 10,20, nilai

maximum (tertinggi) sebesar 13,58 dan *std. deviation* sebesar 0,99.

Tabel 2. Hasil Validitas *Pretest* Dan *Posttest* Kelincahan Pemain Muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana

Ketentuan	<i>Pre Test dan Post Test</i>
<i>Pearson Correlation</i>	0,907
<i>Signifikansi</i>	0,000

Berdasarkan hasil uji validitas nilai *pre test* dan *post test* dapat dikatakan valid, dikarenakan nilai *pearson correlation* berarah positif sebesar 0,907 dan nilai signifikansinya sebesar 0,000 kurang dari 0,05.

Tabel 3. Hasil Reliabilitas *Pretest* Dan *Posttest* Kelincahan Pemain Muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana

Latihan	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
<i>Pre Test dan Post Test</i>	0,951 > 0,70	Reliabel

Berdasarkan uji reliabilitas pada latihan *Pre Test* dan *Post Test* dikatakan reliabel, dikarenakan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,951 lebih dari 0,70.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok		P	Sig.	Keterangan
latihan <i>X- Pattern dan Z- Pattern ladder drill</i>	<i>Pre Test</i>	0,141	0,05	Normal
	<i>Post Test</i>	0,233	0,05	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada data *pre test* dan *post test* dapat dikatakan berdistribusi normal, dikarenakan nilai P (sig.) lebih dari 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	38	.971

Dari hasil uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* kelincahan pemain muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana sebesar $0,971 > 0,05$, sehingga data dapat dikatakan bersifat homogen.

Tabel 6. Hasil Uji-t *Pretest* Dan *Posttest* Kelincahan Pemain Muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Signifikansi
<i>Pretest</i>	12,78	6,146	2,093	0,000
<i>Posttest</i>	12,09			

Berdasarkan hasil uji-t didapatkan dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 dan nilai t hitung $6,146 > t$ tabel 2,093, maka hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan latihan *X- Pattern dan Z-Pattern ladder drill* terhadap kelincahan Pemain Muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana” **diterima.**

Tabel 7. Data Peningkatan Penelitian

Kelompok		Rata-rata	Selisih
Kelincahan	<i>Pretest</i>	12,63	0,60
	<i>Posttest</i>	12,03	

Berdasarkan hasil data peningkatan kelincahan pemain muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana didapatkan hasil *pretest* sebesar 12,63 dan *posttest* sebesar 12,03, maka didapatkan selisih nilai sebesar 0,60.

PEMBAHASAN

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah bahwa latihan *X-Pattern ladder drill* dan *Z-Pattern ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain muda SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana. Peningkatan yang diperoleh sebesar 0,60 menunjukkan bahwa kedua jenis latihan tersebut efektif dalam meningkatkan kelincahan para pemain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat dari Bompa & Haff dan Nala, yang menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur dan sistematis akan menghasilkan peningkatan yang berarti dalam kemampuan fisik dan kelincahan tubuh.

Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, latihan dengan menggunakan alat ladder drill seperti X-Pattern dan Z-Pattern ladder drill membantu melatih kelincahan kaki, sinkronisasi gerakan secara seimbang, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi, dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh. Latihan ini juga dapat membantu pemain dalam mengubah arah dengan cepat, terutama saat berlari dengan kecepatan tinggi.

Kesimpulan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi para pelatih dan pemain dalam SSB Putra Sentana Pekuwon Juwana, serta bagi atlet dan pelatih dari cabang olahraga lainnya, bahwa latihan X-Pattern ladder drill dan Z-Pattern ladder drill dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain muda. Penting untuk melaksanakan latihan dengan teratur, sistematis, dan berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam meningkatkan kelincahan dan performa fisik secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y.N. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 02 No. 7, Hal (182- 192).
- Amansya & Sinaga. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepakbola USIA 13-15 Tahun DI SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2. Retrieved from.
- Brown, L. (2000). *Training for speed, agility, and quickness*. United Stated : Human Kinetics.
- Brown, Lee. 2005. *Training For Speed, Agility, and Quickness*. USA: Human Kinetics.
- Dabukke, A.B. (2015). *Efektivitas latihan kelincahan dengan ladder dan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10-12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Danurwindo, Indra Sapri. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group.
- Fahim, M.A. (2017). *Pengaruh latihan speed ladder drill terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh latihan variasi speed leader drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan dan koordinasi siswa SSB AngkatanMuda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
Jakarta: Rienaka Cipta.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT.M.Ageng Aidil Romadhon, Meirizal Usra, Destriani, 2018. Latihan Fartlek Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.
- Pramukti, T & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Jurnal UNNES*, Volume 1 (2).
- Reynolds, T. (2011). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Diakses pada tanggal 11 Desember 2018, dari <http://footballgc.com>.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu. Rosda Jaya Putra.
- Sanoesi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Surabaya: CV. Karya Utama.
- Şener, İ., & Karapolatgil, A. A. (2015). *Rules of the Game: Strategy in Football*
- Seta, H. *Kengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing SSB U-12 Di Kota Remban*. (2015). *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah Tetap dan Passing Kelompok Mg.Sucipto*. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Rollin. (2019). *Permainan Sepak Bola*. <Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/5864/3/BAB%20II.Pdf>.
- Ueberroth, P.V. & DeFrantz A.L. (2012). *Soccer coaching manual*. Los Angeles. United States LA84 Foundation. ISBN 0-944831-32-X.
- Infantino, G., & Samoura F. (2016). *Youth football*. Zurich. Switzerland: Federation Internationale de Football Association (FIFA).
- Dooley, T., & Titz, C. (2010). *Passing and Ball Control*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport. ISBN 978-1-84126-300-7.
- Bridle, B., Spencer S., Phipps T., Minihane L., Cavanagh M., Farrow S., Griffiths L., & Parris M. (2011). *Essential soccer skills*. New York. United States : Dorling Kindersley Publisher. ISBN 978-0-7566-5902-8
- Watson, G. & Glaser, E. (2008). *Watson-Glaser Critical Thinking Appraisal Short From Manual*. San Antonio, TX: Pearson

