

PENGARUH LATIHAN *FOUR CONE DRILL* DAN *AGILITY LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN SISWA SSB U-12 DI SSB PERSITER KABUPATEN KUDUS

Difat Arya Putra
email: difataryaputra@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aims to determine which is more effective between the influence of four cone drill and agility ladder drill on the agility of U-12 SSB students at SSB Persiter Terban Kudus Regency. The research method used a two-group pretest-posttest experimental design. The sample consisted of 18 students. The results showed that the pretest-posttest data of the four cone drill group after being given treatment increased from a pretest of 17.42 to a posttest of 15.64 while the pretest-posttest data of the agility ladder drill group from a pretest of 17.47 to a posttest of 15.80. Based on these results, it can be seen that the increase in the four cone drill group was 1.78. While the increase in the agility ladder drill group was 1.67. Therefore, from these results, it can be concluded that the four cone drill exercise is better, because it has a greater increase than the agility ladder drill exercise.

Keywords: Four cone drill, agility ladder drill, agility, soccer

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manakah yang lebih efektifitas antara pengaruh Latihan *four cone drill* dan *agility ladder drill* terhadap kelincahan siswa SSB U-12 di SSB persiter Terban Kabupaten Kudus. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen *two-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 18 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data *pretest-posttest* kelompok latihan *four cone drill* setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dari hasil *pretest* sebesar 17.42 menjadi *posttest* sebesar 15.64 sedangkan data *pretest-posttest* kelompok *agility ladder drill* dari *pretest* sebesar 17.47 menjadi *posttest* sebesar 15.80. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat hasil peningkatan dari kelompok *four cone drill* sebesar 1.78. Sedangkan hasil peningkatan dari kelompok *agility ladder drill* sebesar 1.67. Maka dari hasil itu dapat disimpulkan bahwa latihan *four cone drill* lebih baik, karena lebih besar peningkatannya dibanding latihan *agility ladder drill*.

Kata kunci: Latihan *four cone drill*, *agility ladder drill*, kelincahan, sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang berhasil mengambil hati bagi semua lapisan masyarakat baik tingkat daerah, nasional, bahkan internasional, bahkan di usia anak – anak , dewasa, maupun orang tua, mereka sering memainkan sendiri atau hanya sekedar sebagai penonton. Menurut Komarudin (2011;21). berdasarkan hasil observasi awal di SSB Persiter Terban Kabupaten Kudus dari 18 siswa yang melakukan teknik kelincahan (*agillity*) terdapat 1 peserta masuk ke dalam kategori cukup, 3 peserta masuk ke kategori kurang, 14 peserta masuk ke dalam kategori sangat kurang,

Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan dalam proses latihan, terutama dalam hal metode yang digunakan oleh pelatih. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang benar teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat.. pengaruh Latihan *four cone drill* dan *agility ladder drill*.

Metode latihan *four cone drill* adalah merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan *cone* atau kerucut sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*. Diputra (2015) *cone drills* merupakan cara yang baik untuk latihan meningkatkan kecepatan dan perubahan arah, latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan yang paling efektif dilakukan dilapangan yang datar.

Metode *agility ladder drill* adalah Menurut Okinawa (2013), Agility Ladder Drills atau Ladder Drills merupakan sebuah latihan yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan kaki, kelincahan, koordinasi dan keseluruhannya yang berhubungan dengan kecepatan. Biasanya latihan ini dilakukan dengan menggunakan *agility ladder* atau anak tangga. Metode ladder drills merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Intinya dalam latihan itu atlet dituntut untuk lari cepat dengan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah

yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapinya lebih cepat dan lebih efisien, yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah 18 siswa, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan kelincahan yang telah divalidasi oleh ahli. Pengumpulan data dilakukan dengan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah 12 kali pertemuan menggunakan metode latihan *four cone drill* dan *agility ladder drill*. Data dianalisis menggunakan :

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogoriv-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ atau $F \text{ hitung} < F \text{ table}$, berarti sampel tersebut homogeny

3. Uji Hipotesis Data

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas telah dilakukan bahwa data berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai signifikansi > 0.05 maka nilai residual data

berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi <0.05 , maka nilai residual data berdistribusi tidak normal.

Tabel Uji Normalitas latihan *four cone drill*

| Data | N | Std Deviation | Mean | Sign | Keterangan |
|-------------------------|---|---------------|-------|-------|------------|
| <i>Five Cone Drills</i> | 9 | 0.530 | 0.000 | 0.200 | Normal |

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil normalitas yang diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *four cone drill* sebesar $0.200 > 0.05$, maka data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data latihan *four cone drill* berdistribusi normal.

Tabel Uji Normalitas latihan *agility ladder drill*

| Data | N | Std Deviation | Mean | Sign | Keterangan |
|-----------------------|---|---------------|-------|-------|------------|
| <i>Agility Drills</i> | 9 | 0.396 | 0.000 | 0.200 | Normal |

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil normalitas yang diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *agility ladder drill* sebesar $0.200 > 0.05$, maka data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data latihan *agility drills* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Hasil uji homegenitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data hasil kelincahan anak SSB Persiter Terban Kabupten Kudus menggunakan latihan *Four Cone Drills* dan *Agility ladder Drills* bersifat homogen. Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data homogen. Sedangkan jika nilai signifikansi <0.05 maka distribusi data tidak homogeny. Adapun hasil uji homogenitas dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel Hasil Uji Homogenitas latihan *four cone drill*

| Data | Leave statistic | df1 | df2 | Sig | Keterangan |
|-------------------------|-----------------|-----|-----|-------|------------|
| <i>Five Cone Drills</i> | 0.360 | 1 | 16 | 0.557 | Homogen |

Berdasarkan hasil homogenitas dengan taraf signifikan >0.05 menunjukkan bahwa data latihan *four cone drill* dengan nilai *P value sig* $0.557 > 0.05$ maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil data homogenitas data bersifat homogen.

Tabel Hasil Uji Homogenitas latihan agility ladder drill

| Data | Leave statistic | df1 | df2 | Sig | Keterangan |
|----------------|-----------------|-----|-----|-------|------------|
| Agility Drills | 0.248 | 1 | 16 | 0.625 | Homogen |

Berdasarkan hasil homogenitas dengan taraf signifikan >0.05 menunjukkan bahwa data latihan agility ladder drill dengan nilai *P value sig* $0.625 > 0.05$ maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil data homogenitas data bersifat homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap kelincahan melalui metode latihan *four cone drill* dan juga *agility ladder drill* pada siswa SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus yang sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig (*2-tailed*) <0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, sedangkan jika nilai sig (*2-tailed*) >0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*

Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok :

a. Uji perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok latihan *four cone drill*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *four cone drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus.

Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sampel test*) yang hasilnya dalam tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis *four cone drill*

| Data | Df | Mean | T hitung | T tabel | Sig (2- tailed) | Keterangan |
|-----------------|----|------|-------------|------------|--------------------|------------|
| <i>Pretest</i> | 8 | 1782 | 7482 | 2.306 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Posttest</i> | | | | | | |

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel 9 siswa diperoleh $T_{tabel} = 2.306$. Sesuai hasil analisa, diperoleh nilai t-hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 7482 dengan sig (2-tailed) 0.000. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *four cone drill* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata 1782 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok latihan *four cone drill* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan kelincahan pada siswa SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus melalui latihan *four cone drill*.

b. Uji perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok latihan *agility ladder drill*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *agility ladder drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis *agility ladder drill*

| Data | Df | Mean | T hitung | T tabel | Sig (2- tailed) | Keterangan |
|-----------------|----|------|-------------|------------|--------------------|------------|
| <i>Pretest</i> | 8 | 1674 | 10.209 | 2.306 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Posttest</i> | | | | | | |

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel 9 anak diperoleh $T_{tabel} = 2.306$. Sesuai hasil analisa, diperoleh nilai t-hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 10.209 dengan sig (*2-tailed*) 0.000. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *agility ladder drill* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata 1674 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok latihan *agility ladder drill* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan kelincahan pada siswa SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus melalui latihan *agility ladder drill*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan Latihan *four cone drill* lebih baik daripada latihan *agility ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Terban Kabupaten Kudus. Saran bagi pelatih agar bisa memberikan variasi latihan kelincahan baik tanpa bola maupun menggunakan bola, agar mendapatkan hasil maksimal dan siswa antusias serta tidak jenuh dalam latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suliwa, Eko Bagus. (2022) "*Pengaruh Latihan Five Cone Drills dan Agility Drills Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus.*" Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR). 2022.
- Anjasmara, D. B. (2021, December). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen.* In Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR).
- Santoso, M. A. A., Yunus, M., Andiana, O., & Raharjo, S. (2023). *Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15.* Sport Science and Health, 5(4), 413-420.
- Syalahudin, S. (2023). *PENGARUH LATIHAN CONE DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL JATI BINTANG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam" 45" Bekasi).
- Yohanes, P. (2021). *Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).