



The Effect of Ledder Drill Training on Football Dribbling Ability in SSB AC Putra Campurejo

Hamdan Zahidin¹⁾, Achmad Afandi²⁾

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simfang Arjuno
14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Ledder Drill Exercise on dribbling skills at SSB Ac Putra Campurejo. pure experiment (one experiment) is the method used. With a sample of 24 athletes from a total population of 100 students. Data collection is done by measuring test. For the calculation process using the SPSS 16 application. The result data can be seen during the initial test with an average value of 36.77, then it increases by 38.79, the next data results there is a percentage increase of 2.28%.

Keywords: *Influence of Training, Dribbling Ability, Football.*

Pengaruh Latihan Alat Ledder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Di SSB AC Putra Campurejo

ABSTRAK

penelitian ini bertujuan ingin mengetahui Pengaruh Latihan Ledder Drill pada ketrampilan menggiring bola Di SSB Ac Putra Campurejo. eksperimen murni (one eksperimen) adalah metode yang digunakan. Sampel sebanyak 24 atlet dari keseluruhan populasi berjumlah 100 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan test pengukuran. Untuk proses perhitungan menggunakan aplikasi SPSS 16. Data hasilnya dapat terlihat pada saat tes awal dengan nilairata-rata sebesar 36,77, kemudian meningkat sebesar selanjutnya meningkat sebesar 38,79, data berikutnya Hasilnya ada kenaikan persentase sebesar 2,28%.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan, Kemampuan Menggiring Bola, Sepak Bola.

Correspondence author: Achmad Afandi, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: a.afandi1387@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Didalam Sepakbola permainannya menuntut keterampilan teknik bermain sepakbola yang tinggi (Effendi et al., 2018). Gerakan yang kompleks terdapat pada olahraga sepak bola (Sidik et al., 2021). Perkembangan sepak bola sangat pesat di Indonesia (Fajrin et al., 2021). pada permainan sepakbola komponen utama yakni penguasaan teknik dasar sepak bola (Festiawan et al., 2019). Hal yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah teknik dasar yang mumpuni (Hadi et al., 2016). Dan ini mendorong banyaknya SSB yang bermunculan di Indonesia (Mardhika & Dimiyati, 2015).

Sepak sepakbola sekarang ini juga dijadikan suatu pekerjaan yang dikenal dengan sepak bola profesional (Kismono & Dewi, 2021). Adanya wadah bagi siswa sepakbola pemula untuk agar terampil serta berprestasi melalui LPSB atau SSB (Pradana et al., 2018). SSB AC PUTRA adalah ssb yang baru berdiri di kabupaten gresik dan membutuhkan model atau alat didalam memaksimalkan kualitas teknik dasar permainan sepak bola terlebih lagi pada teknik menggiring bola. Karena pada segi kecepatan dan kelincahan masih kurang di SSB AC Putra Campurejo (*Analisis Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola Uss (Uir Soccer School) | AF | Journal Of Sport Education (JOPE)*, n.d.). kelincahan adalah sesuatu posisi bergerak dengan mudah cepat dan akurat. Siswa di SSB Putra AC Campurejo telah diajarkan berbagai teknik dasar sepak bola namun belum maksimal hasilnya karena ada faktor yang menghambat dan mendukungnya (Gunawan & Suherman, 2016).

Termasuk koordinasi mata-kaki (*Analisis Kecepatan, kelincahan Dan Koordinasi otak, mata dengan gerakan kaki saat melakukan Dribbling T (Uir Soccer School) | AF | Journal Of Sport Education (JOPE)*, n.d.). sebagai cara mengetahui permasalahan tersebut pihak pemain maupun dari pihak pelatih. (Taufik & Gaos, 2019). Berdasarkan masalah diatas maka Pada Pemain Sepakbola di SSB Campurejo berluh

menggunakan alat ladder drill digunakan secara berulang-ulang untuk memaksimalkan proses pembelajarannya (Taufik & Gaos, 2019).

METODE

Eksperimental adalah cara yang dilakukan untuk menutaskan kondisi yang sedang terjadi saat ini (Jayantika, 2018). Dengan model "The One Group Pretest Posttest Design" atau tidak adanya grup control (Risma, 2013).

. Dibuat paragraph untuk menerangkan ruang lingkup penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data yang secara nyata dilakukan peneliti, dengan persentase teknik pengumpulan data. di SSB Campurejo penelitian dilakukan di Desa Campurejo Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik. tes awal adalah prosedur penelitiannya setelah selesai tes baru di beri perlakuan (treatment) 1 minggu sebanyak 3 kali, (Risma, 2013). Agar proses tes kedua mengalami kenaikan nilai dari hasil latihan yang sudah diberi perlakuan (Putro & Winarno, 2022). Pada penelitian ini uji homogenitas dan uji normalitas dengan memakai aplikasi SPSS 16 (Risma, 2013).

HASIL

Hasil penelitian pengaruh latihan variasi ladder drill memiliki data tes awal sebesar 17,67 detik, tes kedua 17,27 detik

- 1) *tes awal dan tes akhir* kelincahan memiliki rata-rata sebesar 37,78, kemudian meningkat sebesar 39,80.
- 2) maka variabel berdistribusi norma data p (Sig.) > 0.05I .
- 3) Uji normalitas Dribbling Pretest 0,529, Sig 0,05, keterangan Normal, tes akhir 0,674, sig 0,05 keterangan Normal. Kelincahan tes awal 0,299, 0,05 keterangan baik, tes akhir 0,289 0,05 keterangan baik.
- 4) Perbandingan tes awal dan tes akhir Kelincahan, maka hasil ini menunjukkan", dapat diterima. diperoleh t hitung 12,838 > t tabel 2,069, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05.

PEMBAHASAN

dapat diketahui dari perhitungan uji t yang dijalankan kemampuan dribbling atlet sepakbola mengalami kenaikan persentase sebesar 2,28%. sebuah alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah untuk melatih otot kaki di sebut Ladder drills (Pradana et al., 2018). Alat yang sering digunakan di seluruh dunia, adalah tangga latihan karena dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan (*Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola | Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, n.d.)

SIMPULAN

Merujuk pada analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yakni: 1) Terdapat pengaruh, dengan nilai t hitung $2,281 > t$ tabel $2,069$, dan nilai signifikansi $0,032 < 0,05$, dan nilai sebesar 2,28%, dan 2) Terdapat nilai signifikan mempengaruhi dengan t hitung $12,838 > t$ tabel $2,069$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan persentase sebesar 6,84 Terjadi kenaikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola uss (uir soccer school) | AF | Journal Of Sport Education (JOPE). (n.d.). Retrieved October 25, 2022, from <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/7931>
- Effendi, A. R., Pahlwandari, R., & Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.31571/jpo.v7i1.875>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., & Pamungkas, H. J. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Long Pass pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/miki.v9i1.20666>

- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA ATLET O2SN KECAMATAN SUMEDANG UTARA. *SpoRTIVE*, 1(1), Article 1.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA U-17 DI PERSATUAN SEPAKBOLA JAJAG KABUPATEN BANYUWANGI. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), Article 1. <https://doi.org/10.17977/pj.v26i1.7748>
- Jayantika, I. P. A. A. P. dan I. G. A. N. T. (2018). Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS. Deepublish.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). KONTRIBUSI SIMULASI GAME TERHADAP PASSING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.304>
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2015). PENGARUH LATIHAN MENTAL DAN KEYAKINAN DIRI TERHADAP KEBERHASILAN TENDANGAN PENALTI PEMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola | *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. (n.d.). Retrieved October 25, 2022, from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Pradana, J. S., Farhanto, G., & Setiawan, W. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 3(2), Article 2.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Risma, D. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan: Penelitian Eksperimen. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.33578/jpsbe.v1i1.1628>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). PENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING SEPAKBOLA DENGAN PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>