

THE EFFECT OF THE LADDER DRILL-BASED METHOD ON THE ABILITY TO DRIBBLE FOOTBALL PLAYERS

**Akhmad Sobarna⁽¹⁾, Sumbara Hambali⁽²⁾, Kurnia Sandi⁽³⁾,
Idris Supriadi⁽⁴⁾ Henry Asmara⁽⁵⁾**

^{(1), (2), (3)}STKIP Pasundan Cihami, ⁽⁴⁾STKIP) Syekh Manshur,
⁽⁵⁾STKIP Pasundan Cihami

Surel: ⁽¹⁾akhmadsobarna9@gmail.com, ⁽²⁾sumbarahambali8@gmail.com,
⁽⁴⁾idrisupriadi91@gmail.com, ⁽⁵⁾h.azmara@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the ladder drill-based method on the ability to dribble football players. The method used in this study was the experimental method, design "The One Group Pretest Posttest Design. 10-12 years who are enrolled in PS Pas FC and actively participate in training activities, namely as many as 30 people, the sampling technique used is saturated sampling technique, while the sample used is part of the population, amounting to 15 people. The data collection technique in this study used the dribbling test. Based on the results of the research analysis of the dribbling test, there is a difference, namely there is a significant difference in soccer players in the 10-12 year old group at PS Pas FC, with an average result of 24.2547 seconds. the final test (posttest) results increased by 23.4827 seconds. Data analysis used the t test at a significance level of 5%. The results showed that (1) there was a significant effect of ladder drill-based on the ability to dribble in the 10-12 year old group in PS Pas FC, with t count $7.987 > 2.145$ with a significance value of $0.001 < 0.05$.

Keyword: Effect, Ladder Drill, Dribbling

Article Information	Submit: 29-08-2023	Revised: 11-09-2023	Accepted: 17-10-2023
---------------------	--------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang banyak di gemari oleh banyak orang, baik dari kalangan anak-anak, remaja bahkan orang lanjut usia, dan sepakbola juga sudah mendunia. Permainan sepakbola juga termasuk olahraga yang untuk meningkat kebugaran jasmani, Seperti yang tercantum dalam UU RI No. 3 Pasal 4 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga gawang tim dari kebobolan. Tercapainya tujuan tersebut harus ada aspek yang menunjang seperti latihan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**Akhmad Sobarna, Sumbara Hambali,
Kurnia Sandi, Idris Supriadi, Henry Asmara**

fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek yang paling penting dalam sepak bola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring bola, mengumpan bola, menerima bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan penjaga gawang. Dari beberapa teknik dasar sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki. Menggiring bola merupakan kemampuan mengolah bola yang dibutuhkan pemain pada saat bergerak, berdiri bersiap melakukan umpan maupun tembakan.

Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar, dan dengan modal teknik dasar yang baik, seorang pemain sepakbola akan dapat bermain dengan baik disegala posisinya. Tanpa menguasai teknik dasar penampilan dalam permainan tidak akan baik, sebab teknik dasar merupakan fundamental dalam permainan sepakbola disamping fisik, teknik dan mental.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain adalah *dribbling*, *dribbling* adalah upaya menggiring bola atau membawa bola untuk menghindari lawan dalam melakukan penyerangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring adalah

kelincahan. Untuk itu setiap pemain harus memiliki kelincahan yang baik, sehingga mampu menguasai bola dalam bermain sepakbola, sesuai yang diinginkan. Dalam permainan sepak bola menggiring bola sangat diperlukan ketika saat berhadapan dengan lawan ataupun mengecoh pertahanan untuk pencapaian tujuan membuat serangan, melewati pertahanan lawan, mengatur alur permainan dalam lapangan serta mencetak gol untuk menambah poin ke gawang lawan sehingga permainan berjalan dengan efisien dan efektif. Tidak semua orang bisa *dribbling* bola dengan sempurna, dalam teknik *dribbling* sebaiknya bola harus dekat dengan kaki, Namun kenyataan yang terjadi, tidak semua orang bisa melakukannya. Seseorang pemain dapat dikatakan mahir dalam suatu olahraga termasuk sepak bola, apabila seorang sangat fasih dalam berbagai teknik - teknik dalam suatu cabang olahraga tersebut dengan baik. Menggiring bola tampaknya terlihat mudah, namun banyak pemain-pemain sepak bola yang sering kali kehilangan penguasaan ketika menggiring bola.

Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa, PS Pas FC yang memiliki pemain-pemain muda yang berbakat akan tetapi kurang berkembang karena



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

kurangnya kegiatan latihan yang hanya satu kali dalam satu minggu, dan kurangnya tenaga pelatih. Akan tetapi para pemain sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan latihan. Dari 4 kali pertandingan uji coba tim PS Pas FC mengalami kekalahan dua kali, satu kali menang dan satu kali seri. Tentu dari hasil pertandingan tersebut tim PS Pas FC mendapatkan hasil yang kurang baik dan banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu kurang lincahnya pemain ketika menggiring bola melewati lawan. Adapun bentuk- bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zigzag run*, *Illinois run*, *envelope run*, *dodging run*, *obstacle run*, *boomerang run*, *squat thrust*, *down the line drill*, *nebraska agility drill* dll.

Untuk mengembangkan kondisi fisik seseorang dapat dilakukan beberapa metode latihan yang berbeda. Metode latihan adalah suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada seseorang. Dengan metode yang baik dan bervariasi diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, salah satunya untuk meningkatkan latihan kelincahan adalah dengan menggunakan metode berbasis *ladder drill*.

Ladder drill merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompati, berlari, meloncat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga ketangkasan tersebut untuk meningkatkan kelincahan. Pelatihan *ladder drill* dilakukan menggunakan alat fitness berupa tangga kelincahan yang digunakan atlet untuk berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki yang cepat melewati tangga kelincahan sehingga dapat membantu meningkatkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). Maka dari itu latihan ini sangat cocok untuk memperbaiki kelincahan pemain. *Ladder drill* juga adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan. Tujuan utama dari *ladder drill* adalah untuk memberikan beragam pola dari gerakan kaki saat menggunakan alat tangga ketangkasan yang diletakkan lantai atau tanah.

Mengatasi permasalahan di atas, seorang pelatih harus mampu memahami dan mengembangkan berbagai metode dan strategi dalam meningkatkan kemampuan kelincahan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

pada saat menggiring bola, pemain muda di PS Pas FC tentu harus diberikan bentuk latihan yang mengharuskan pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Metode latihan *ladder drill* adalah salah satu alternatif yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian lapangan dengan judul “Pengaruh Metode Berbasis *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola”.

KAJIAN TEORETIK

Menggiring bola adalah salah satu tehnik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai seorang pemain. Menggiring bola adalah gerakan menggunakan bagian kaki dengan menendang atau menyentuh kemudian menggulirkan bola ke tanah sambil berlari

Teknik menggiring bola merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus menerus dipermukaan tanah. Menggiring bola merupakan salah satu

teknik dasar dalam sepak bola yang memegang peranan penting dalam usaha merencanakan suatu serangan ke gawang lawan

Ladder Drill merupakan salah satu metode untuk melatih kelincahan dengan memanfaatkan alat yang berbentuk anak tangga yang ditaruh diatas lantai. *Ladder drills* merupakan suatu bentuk latihan melompat menggunakan dua atau satu kaki, dengan melompati anak tangga yang di bentuk menggunakan tali yang di letakkan di permukaan datar atau tanah dengan mengarahkan kaki keluar dan kedalam anak tangga tujuannya untuk meningkatkan kelincahan

Tujuan dari latihan *ladder drill* ini adalah untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa untui mencapai prestasi. Secara umum, peningkatan prestasi atlet cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan sangat dipengaruhi oleh kesiapan empat komponen utama yaitu fisik, teknik taktik dan mental

Latihan *ladder drill* dapat membantu dalam mempengaruhi aspek kelincahan dikarenakan latihan ini dapat mempercepat pelepasan asetilkolin dari area presinaptik *neuromuscular junction* (NMJ) dan hampir sama dengan *shuttle*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

run latihan ini dapat mempercepat hidrolisis dari asetilkolin. Ladder drill exercise dapat meningkatkan konsentrasi dalam latihan, pemain diharuskan mengarahkan kaki sesuai dengan pola dan juga mengajarkan pemain mengambil langkah-langkah secara cepat dan tepat sesuai dengan kelincuhan yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-Eksperimen yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok anak usia 10-12 tahun (Kelompok Eksperimen) tanpa adanya kelompok pembanding (Kelompok Kontrol). Keberhasilan metode berbasis ladder drill yang diujikan dapat dilihat dari perbedaan nilai tes kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan berupa penerapan metode berbasis ladder drill (Pretest) dan nilai tes setelah diberi perlakuan (posttest). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola HTC Desa Cipaku Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung. Pemilihan tempat tersebut didasari bahwa lapangan tersebut tempatnya

cukup memadai, untuk terlaksananya suatu test. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama empat minggu. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu senin, rabu dan jumat setiap pukul 15.00 WIB sampai dengan selesai. Hal ini didasarkan pada pendapat bahwa: "siswa (atlet) berlatih 3 kali dalam seminggu, tergantung dari tingkat keterlibatannya dalam olahraga." Mengenai jangka waktu lamanya latihan menurut menjelaskan bahwa: "latihan 3 kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 4 minggu atau lebih." Latihan yang dilakukan terdiri dari tiga bagian yaitu latihan pendahuluan, inti, dan pendinginan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah anak usia 10-12 tahun yang terdaftar di PS Pas FC dan aktif mengikuti kegiatan latihan yaitu sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh adalah sampel yang memakai semua dari jumlah populasi. Biasanya dilakukan jika populasi dianggap kecil atau kurang dari 100. Dengan melihat data jumlah anak usia

10-12 tahun adalah 15 orang, sehingga kurang dari 100 maka sampel



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

yang digunakan adalah sebanyak populasi yaitu 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh metode berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola pada kelompok anak usia 10-12 tahun di PS Pas FC dideskripsikan sebagai berikut:

Berdasarkan tabel diatas yang dilakukan pada kelompok pemain bola usia 10-12 tahun diperoleh hasil *pretest* atau tes awal dengan tujuan untuk menyamakan beban lathan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*. Sebelum melakukan tes awal pemain diberikan waktu untuk pemanasan. Pada hasil *pretest* ini diperoleh hasil rata-rata 24.2547 detik. Dan kemudian diberikan perlakuan sehingga pada test akhir (*posttest*) mendapatkan hasil yang meningkat sebesar 23.4827 detik. Hal tersebut dikarenakan pada latihan ini, rintangan yang dilalui sudah disusun secara sistematis dan tetap setiap latihan sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan atau lawan. *Ladder drills* atau

tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik.

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest ladder drill	15	22.50	25.47	363.82	24.2547	.93435
Postes ladder drill	15	22.04	25.10	352.24	23.4827	.94246
Valid N	15					

Berdasarkan hasil perhitungan pada kelompok anak usia 10-12 tahun diperoleh signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Menurut hipotesis (dugaan) dan juga dasar pengamambilan keputusan, dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 (tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam metode berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

menggiring bola pada pemain sepak bola pada kelompok anak usia 10-12 tahun di PS Pas FC) ditolak dan Ha (terdapat perbedaan yang signifikan dalam metode berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola pada kelompok anak usia 10-12 tahun di PS Pas FC) diterima. Hal ini dikarenakan signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 lebih kecil daripada 0,05.

Dengan demikian, penelitian dengan judul “pengaruh metode berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola pada kelompok anak usia 10-12 tahun di PS Pas FC” mampu menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan melalui analisis data-data yang diperoleh. Hasil ini sesuai penelitian yang dilakukan dalam jurnal Yudhi Purnama dan Muhlisin “Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan *Ladder Drill* Tahun 2017” SOSIO DIALEKTIKA - Jurnal Ilmu Sosial-Humaniora Vol.3, No.1, Januari – Juni 2018. *Ladder drill* adalah latihan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda. Melalui latihan tangga yang diletakan di tanah/lantai dimana seorang atlet di tuntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri

secara cepat. Dalam latihan *ladder drill* yang dilakukan selama penelitian, pemain dapat meningkatkan aspek keseimbangan, kecepatan, mobilitas dan koordinasi serta kecepatan reaksi yang mendukung peningkatan kemampuan kelincahan. Disimpulkan bahwa ada pengaruh antara latihan *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan.

Dalam jurnal Hasbi Asshiddiqi dan Heri Wahyudi (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo FC U-(14-16) Pamekasan” Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 08 No 03, Edisi Oktober 2020, hal 133 – 138: Untuk mencapai kelincahan yang baik dalam bermain futsal tentunya harus dengan latihan. Salah satu latihan kelincahan yaitu *Agility ledder drill*. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan: *Agility ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta komponen fisik lainnya Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

pemain futsal SPORTIFO FC U-(14-16) Pamekasan

Dalam jurnal Hasruddin (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Obstacle Run Dan Nebraska *Agility Drill* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola”. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram Vol. 9 No. 1 Maret 2022. Kelincahan adalah pemain yang mampu untuk berganti arah dan gerak dalam tubuhnya. Kesimpulan penelitian disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh latihan *obstacle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola, 2) Ada pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: “Berdasarkan hasil analisis penelitian tes *dribbling* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Artinya adanya pengaruh peningkatan kemampuan latihan kelincahan berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak kelompok usia 10 – 12 tahun di PS PAS FC dengan $t_{hitung} 7,987 > 2,145$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga

dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan dalam metode berbasis *ladder drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola pada kelompok anak usia 10-12 tahun di PS Pas FC.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih hendaknya lebih memvariasi kan latihan nya lagi, terutama Latihan Teknik dasar sepak bola salah satu contoh nya adalah *dribbling*.
2. Bagi club perlu adanya sosialisasi dari pihak pelatih dan manajemen kepada atlet untuk lebih intens dalam latihan.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat melakukan penelitian tentang variasi- variasi Latihan untuk kelincahan menggiring bola (*dribbling*) dengan berbasis alat yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arman Yulin Hanispi / Herman Syah / Noor Ahmad. (Juli 2021) *Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig Zag Trajectory Terhadap*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

- Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola*
 Bompa, Tudor O. *Theory and Metodology of Training*. USA, Kendal/Hunt Publising, 1988.
- Febri Wasono Aji*, Abdul Rachman Syam Tuasikal (2020) " *Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa*" *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 08 Nomor 02 Tahun 2020, 17 – 28
- Febrian, R. A., & Bakti, P. P. (September, 2021). "Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola". *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Hal 381 - 390.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). "Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahandengan Keterampilan Menggiring Bola". *Sport Science and Health*, Vol. 1(3).
- Jendry Alvin Tefu (2019). "Pengaruh Latihan Ladder Drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan" Volume 4 Nomor 1, Januari 2019.
- Nawan Primasoni. (2019). "Pedoman Melatih Sepak Bola Anak Usia Dini Berkarakter. Edisi Pertama",
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D". Bandung: Alfabeta.
- Wardani, A. P., & Irawadi, H. (2020). "Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Rundengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang". *Jurnal Patriot*, Volume 2 Nomor 1.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)