



Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola di SSB Putra Mandiri

Bangkit Setyawan^(*), Maftukhin Hudah, Galih Dwi Pradipta

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas PGRI Semarang

Received : 4 Agus 2023
Revised : 12 Agus 2023
Accepted : 16 Agus 2023

Abstract

The author's research method is a quantitative method. This research design is a pretest design with one-group-pretest and posttest-design. The population for research was only SSB Putra Mandiri students, totaling 36 students. The sample was taken using a non-probability sampling method, namely SSB Putra Mandiri, 20 students aged 10 to 15 years. This research data was obtained through student learning outcomes. The data analysis method uses the t-test. The following results show that based on the pre-test data from the ladder training exercise, the max value is 29, the min value is 20 and the average value is 29,24,95. Meanwhile, the results of the stair training after the test obtained a max value of 31, a min value of 23, and an average value of 27.7. Based on these results, the number of athletes increased by 27.5%. Based on the small group game practice pretest data above, a max score of 8, min score of 2, and average score of 5.15 were obtained. Meanwhile, the training results after the small group game had a max score of 9, min score of 2 and an average score of 5.90. Based on these results, the athlete received 7.5%. The suggestion that researchers can convey is for teachers to be more creative in using media so that students are more interested.

Keywords: Latihan drill, latihan small side games, belajar keterampilan menggiring.

(*) Corresponding Author: lukmanhakim6868@gmail.com

How to Cite: Setyawan B., Hudah N., Pradipta G., (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Latihan *Small Sided Games* Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Di SSB Putra Mandiri. *Pena Edukasia*, 2(1): 34-38.

PENDAHULUAN

Sepak bola sangat mudah ditemui, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang bermain sepak bola, dan seiring berkembangnya sepak bola pun ikut berkembang. Di Indonesia, olahraga ini bukan hanya sekedar olahraga masyarakat saja, namun merupakan olahraga yang sangat penting bagi orang-orang sukses.

Dalam dunia sepak bola latihan sangatlah penting, baik persiapan fisik maupun keterampilan dasar sepak bola. Untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan dasar sepak bola, seorang pemain harus berlatih secara aktif, yang tentunya didukung dengan fasilitas dan variasi latihan. Variasi latihan yang dilakukan secara kreatif dan terampil dapat menjaga kesehatan fisik dan mental atlet semaksimal mungkin untuk mencegah kelelahan latihan, salah satunya adalah metodologi latihan permainan sisi kecil dan latihan tangga lapangan yang lebih kecil dan jumlah permainan sebenarnya yaitu 11 melawan 11. Permainan yang hanya 3 melawan 3, 4 melawan 3 dan 4 melawan 4 merupakan contoh permainan skala kecil (Goodman dan Snow, 2004) hanya bertujuan untuk meningkatkan kekompakan tim yang meningkatkan keterampilan sepak bola seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, gerak kaki, koordinasi perlu diperbaiki. Hal ini juga terlihat dalam kompetisi, dimana pemain mudah sekali bola hilang.

Pendapat Anggita, Y.P (2016; 1) untuk menumbuhkan prestasi maka latihan bisa start dari latihan pada anak muda serta pembinaan anak yang bertalenta sangat berpengaruh bagi prestasinya. Untuk mencapai kesuksesan dalam sepak bola diperlukan latihan atau pembinaan yang terprogram dan sistematis. Pengejaran prestasi atletik dipengaruhi dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk, pelaksanaan taktik, strategi yang tepat, dan ketahanan fisik atau kebugaran.



Pencapaian prestasi puncak dapat dicapai bila atlet dilatih secara bertahap mulai dari atlet entry level hingga atlet elit atau dari usia dini hingga dewasa. Prestasi olahraga yang diraih dapat diakumulasikan di berbagai bidang usaha, selain itu perwujudan prestasi olahraga memerlukan prose yang relatif panjang, juga melalui “latihan”. Dari latar belakang tersebut maka judul “Pengaruh Laithan Lader Drils dan Laithan SmallSidedGames Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Di SSB Putra Mandiri”

METODE

Penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian ini adalah desain pretest dengan single group-pretest and posttest-design. Dengan populasi siswa SSB Putra Mandir yang berjumlah 36 siswa. Sampel diambil dengan metode non-probability sampling, yakni. SSB Putra Mandir berjumlah 20 orang, rentang usia 10-15 tahun. Informasi penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian atlet. Metode teknik analisis datanya menggunakan uji-t dan di hitung dengan SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

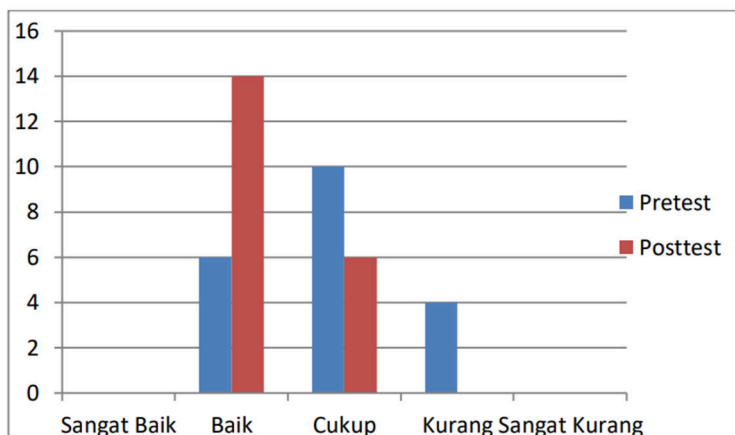
1. Latihan *Ladder Drills*

Tabel 4.1 Deskriptif data *ladder drills*

No	Interval	Kategori	Frekuensi <i>Pretest</i>	Frekuensi <i>Posttest</i>
1	32-36	Sangat Baik	0	0
2	27-31	Baik	6	14
3	22-26	Cukup	10	6
4	17-21	Kurang	4	0
5	12-16	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			20	20

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Pada pengukuran Triblatest yang disajikan dalam bentuk kategori berdasarkan standar klasifikasi Triblatest diketahui terdapat lima kategori pada hasil pengukuran yaitu. (Sangat bagus, bagus, rata-rata, buruk, sangat buruk). Berdasarkan pengukuran pretest diperoleh hasil (baik) sebanyak 6 orang, cukup sebanyak 10 orang, dan hasil (buruk) sebanyak 4 orang. Namun setelah diberikan perlakuan ladder drill, hasil posttest berubah yaitu. 14 orang mendapat (baik) dan 6 orang mendapat (cukup). Hasil analisisnya juga ditampilkan dalam bentuk bar chart berikut:





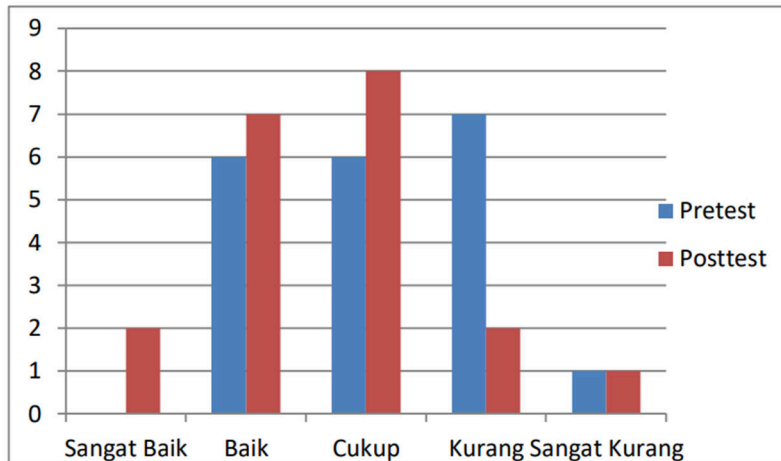
2. Latihan *Small Side Games*

Tabel 4.2 Deskriptif data *small side games*

No	Interval	Kategori	Frekuensi <i>Pretest</i>	Frekuensi <i>Posttest</i>
1	32-36	Sangat Baik	0	0
2	27-31	Baik	6	14
3	22-26	Cukup	10	6
4	17-21	Kurang	4	0
5	12-16	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			20	20

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Pada pengukuran Triblatest yang disajikan dalam bentuk kategori berdasarkan standar klasifikasi Triblatest, diketahui terdapat lima kategori dalam hasil pengukuran yaitu. (Sangat bagus, bagus, rata-rata, buruk, sangat buruk). Hasil pengukuran pretest sebagian besar menunjukkan 6 orang memperoleh hasil (baik), 6 orang (cukup), 7 orang (kurang), dan 1 orang memperoleh hasil (sangat kurang). Namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan permainan kecil, hasil post-test mengalami perubahan yaitu menjadi lebih baik. 2 orang (sangat baik), 7 orang (baik), 8 orang (sedang), 2 orang memperoleh hasil (buruk), dan 1 orang memperoleh hasil (sangat buruk). Hasil analisisnya juga ditampilkan dalam bentuk bar chart berikut:



3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.44792478
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.076
	Negative	-.123
Kolmogorov-Smirnov Z		.676
Asymp. Sig. (2-tailed)		.750

a. Test distribution is Normal.



Hasil pengujian diketahui nilai Sig.2tailed 0,750 > 0,05 maka dari hasil tersebut bisa dikatakan uji normalitanya normal.

4. Uji Hipotesis

Tabel 4.6 Uji T Test Latihan *Ladder Drills*

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	26.325	6.28	1.14786	-14.64764	-9.95236	10.716	19	.000

Tabel 4.7 Uji T Test Latihan *Small Sided Games*

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest - Posttest	5.525.	7.95	0.57912	-13.17941	-7.51396	9.891	19	.000

Berdasarkan hasil diatas, dapat diuraikan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yaitu 0,000. dapat diartikan data latihan a dan b terdapat perngaruh yang signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan lader dril dan latihan smal game side ada perubahan terhadap kemampuan dribbling atlet SSB Putra Mandiri usia 15 tahun, dengan latihan lader dril dan latihan smal game meningkat proporsinya sebesar 27,5% sebesar 7,5%. %. Hal ini dikarenakan rintangan untuk menang pada latihan ini ditempatkan Karena setiap latihan dilakukan secara terprogram dan konsisten, pemain secara otomatis melakukan gerakan berulang yang tersirat untuk menghindari rintangan dan musuh. Latihan tangga atau lader training merupakan suatu alat latihan keterampilan yang melatih otot-otot kaki berupa tangga yang dipasang di tanah atau di lapangan. Tangga latihan merupakan alat bantu yang paling banyak digunakan di seluruh dunia, menunjang atlet dengan berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan ketangkasan, serta koordinasi kedua kaki dengan baik. Latihan ini membantu bagaimana pemain mengambil langkah yang benar dengan cepat dan lincah. Latihan tangga adalah salah satu dari banyak pilihan latihan yang tersedia. Dalam bentuk latihan fisik terdapat berbagai keterampilan motorik yang ditujukan untuk melatih kecepatan, ketangkasan kaki, sinkronisasi gerakan seimbang (Reynolds, 2018).

PENUTUP

Bedasarkan hasil disimpulkan kelompok latihan variasi ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet sepakbola kelompok umur 15 tahun di SSB Putra Mandiri, dengan kenaikan persentase sebesar 27,5% pada latihan ladder drills dan latihan small sided games kenaikan sebesar 7,5%. Saran untuk pelatih bisa diberi latihan *ladder drills* dan latihan *small side games* untuk variasi metode latihan untuk meningkatkan *dribble* pemainnya.



DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Indonesia. (2005). UU. RI. No. 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Firdaus Soffan Hadi, Eko Hariyanto, & Fahrial Amiq. (2016). Pengaruh latihan lader drills terhadap peningkatan kelinchan siswa u-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwngi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta