

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *SPEED LADDER DRILL* DAN *SPEED CONE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA YOGYAKARTA**



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Oleh :  
RIZKI SAPUTRA  
NIM 22611251033**

**PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

## ABSTRAK

**RIZKY SAPUTRA:** Pengaruh latihan variasi speed *Ladder drill* dan speed *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan Siswa Sekolah Sepak bola Yogyakarta. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan variasi *Speed ladder drill* dan *Speed cone drill* pada kemampuan *dribbling* dan kelincahan, (2) perbedaan pengaruh antara latihan variasi *Speed ladder drill* dan *Speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *two group pretest and posttest design* pada 20 siswa sekolah sepakbola Yogyakarta yang dibagi menjadi kelompok dengan latihan variasi speed ladder drill (n=10) dan speed cone drill (n=10). Latihan dilakukan selama 4 minggu, 360 menit per minggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Test *dribbling* bobby carlton untuk mengukur kemampuan dribbling dan *illinois agility test* untuk mengukur kelincahan. Dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah program latihan. Teknik analisis data menggunakan Uji t *paired sample test* untuk membandingkan data pretest dan posttest pada tiap perlakuan dan *independent sample test* untuk membandingkan selisih pretest dan posttest antara kedua kelompok dengan taraf signifikansi 0.05.

Hasil Penelitian menunjukkan: (1) *Pretest* kemampuan *dribbling* meningkat dari 8,89 menjadi 7,28 ( $p= 0,00$ ) pada kelompok dengan perlakuan *speed ladder drill* dan dari 8,18 menjadi 7,93 ( $p= 0,00$ ) pada kelompok dengan perlakuan *speed cone drill*. *Pretest* kelincahan meningkat dari 18,5 menjadi 16,3 ( $p= 0,00$ ) pada kelompok dengan perlakuan *speed ladder drill* dan juga meningkat dari 18,2 menjadi 16,4 ( $p= 0,00$ ) pada kelompok dengan perlakuan *speed cone drill*. (2) Tidak ditemukan perbedaan selisih peningkatan *posttest* dan *pretest* kemampuan *dribbling* dan kelincahan antara kedua kelompok. Dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan, dan tidak terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan diantara kedua perlakuan.

**Kata Kunci:** *Ladder Drill, Cone drill, Dribbling, Kelincahan*

## **ABSTRACT**

**RIZKY SAPUTRA:** *The effect of speed ladder drill and speed cone drill variations on the dribbling ability and agility of football school students Yogyakarta. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports and Health Science, Yogyakarta State University, 2024.*

*This study aims to find out: (1) the effect of Speed ladder drill and Speed cone drill variations on dribbling ability and agility, (2) the difference in the effect between Speed ladder drill and Speed cone drill variations on dribbling ability and agility*

*This research is an experimental research with two group pretest and posttest design designs on 20 football school students Yogyakarta students who were divided into groups with speed ladder drill (n = 10) and speed cone drill (n = 10) speed drill variations. Exercise is carried out for 4 weeks, 360 minutes per week. The instruments used in this study were the Bobby Carlton dribbling test to measure dribbling ability and the Illinois agility test to measure agility. Measurements are taken before and after the exercise program. The data analysis technique uses the paired sample test t test to compare pretest and posttest data in each treatment and an independent sample test to compare the difference between the pretest and posttest between the two groups with a significance level of 0.05.*

*The results showed: (1) Pretest dribbling ability increased from 8.89 to 7.28 ( $p = 0.00$ ) in the group with speed ladder drill treatment and from 8.18 to 7.93 ( $p = 0.00$ ) in the group with speed cone drill treatment. Pretest agility increased from 18.5 to 16.3 ( $p = 0.00$ ) in the speed ladder drill treatment group and also increased from 18.2 to 16.4 ( $p = 0.00$ ) in the speed cone drill treatment group. (2) There was no difference in post-test improvement and pre-test dribbling ability and agility between the two groups. It can be concluded that both types of training can improve dribbling ability and agility, and there is no difference in dribbling ability and agility improvement between the two treatments.*

**Keywords:** *Ladder Drill, Cone drill, Dribbling, Agility*

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rizky Saputra  
Nomor Mahasiswa : 22611251033  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan S2  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam proposal tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 5 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Rizky Saputra  
NIM 22611251033

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI SPEED *LADDER DRILL* DAN SPEED  
*CONE DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DAN KELINCAHAN  
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA YOGYAKARTA**

**TESIS**

**RIZKI SAPUTRA**  
**NIM 22611251033**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan

Koordinator Program Studi,

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 198208152005011002



Dr. Dra. Eka Swasta Budayati, M.S  
NIP. 196012181987022002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN VARIASI SPEED LADDER DRILL DAN SPEED  
CONE DRILL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DAN KELINCAHAN  
SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA YOGYAKARTA**

TESIS

**RIZKI SAPUTRA**

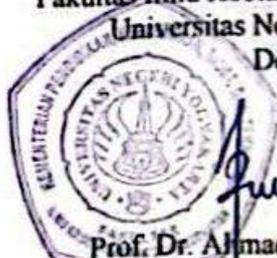
**NIM 22611251033**

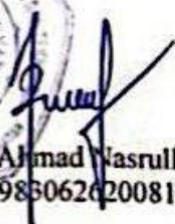
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 18 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S (Ketua Penguji)		31/01/2024
Dr. Widiyanto, M.Kes (Sekretaris/Penguji)		24/01/2024
Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D. (Penguji I)		24/01/2024
Dr. Dra. Eka Swasta Budayati, M.S. (Penguji II/Pembimbing)		31/01/2024

Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Ahmad Wasrulloh, M.Or.  
NIP 198306202008121002

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur hanya kepada Allah SWT atas berkat lindungan, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh latihan variasi speed *Ladder drill* dan speed *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang tinggi kepada yang terhormat Ibu Dr. Dra Eka Swasta Budayati, M.S., selaku Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan dengan baik sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Studi di Program Studi Ilmu Keolahrgaan (Prodi IK).
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) yang telah megizinkan penulis studi di Prodi IK.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Plt. Koordinator Prodi IK S-2 yang telah memberikan arahan kepada penulis untuk segera menyelesaikan studi.

4. Seluruh Dosen dan staf akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. *Reviewer* tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
7. Terima kasih untuk teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian studi.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Pun pula, semoga tugas akhir tesis ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak-pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 5 Januari 2024



Rizki Saputra  
NIM. 22611251033

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL TESIS .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II.....</b>	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Kajian Teori .....	12
1. Hakekat Permainan Sepak bola .....	12
2. Hakikat Latihan.....	13
3. <i>Ladder Drill</i> .....	22
4. <i>Cone Drill</i> .....	25
5. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	29
6. Kelincahan .....	33
7. Sekolah Sepak bola.....	35
8. Karakteristik anak usia 10-12 tahun .....	36
9. Siswa Sekolah Sepak bola Satria Pandawa.....	37
B. Penelitian Relevan .....	38
C. Kerangka Berfikir .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	41

<b>BAB III.....</b>	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
1. Populasi Penelitian.....	44
2. Sampel Penelitian. ....	45
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
1. Instrumen Penelitian .....	48
2. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Prasyarat .....	51
2. Uji Hipotesis .....	51
<b>BAB IV .....</b>	<b>52</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Data Penelitian.....	52
B. Hasil Uji Hipotesis .....	54
1. Uji Prasyarat Analisis .....	54
2. Uji Hipotesis .....	55
C. Pembahasan.....	57
D. Keterbatasan Penelitian.....	64
<b>BAB V .....</b>	<b>65</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Simpulan .....	65
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Relevan .....	38
Tabel 2. Data Normatif <i>Illinois Test</i> .....	50
Tabel 3. Tabel Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Kemampuan <i>Dribbling</i> dan kelincahan .....	53
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-test .....	55
Tabel 6. Hasil Uji Independent Sample t-test .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>1 Foot In Each</i> .....	23
Gambar 2. <i>2 Foot In each</i> .....	24
Gambar 3. <i>In In Out Out</i> .....	24
Gambar 4. <i>X Over Zig-Zag</i> .....	25
Gambar 5. Bentuk <i>Dribbling</i> .....	27
Gambar 6. Lari Bolak-Balik .....	28
Gambar 7. <i>Zig-Zag</i> .....	28
Gambar 8. <i>T Sprint</i> .....	29
Gambar 9. <i>Two groups Pretest And Posttest Design</i> .....	44
Gambar 10. Desain Penelitian .....	44
Gambar 11. Instrumen <i>Dribbling</i> .....	49
Gambar 12. Tes Kelincahan.....	50
Gambar 13. Diagram Batang <i>Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling dan Kelincahan</i> .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	78
Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	79
Lampiran 3. Keterangan Validasi Program Latihan .....	80
Lampiran 4. Program Latihan Speed Ladder Drill dan Speed Cone Drill .....	82
Lampiran 5. Data Sampel Penelitian .....	87
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	87
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	88
Lampiran 8. Uji Homogenitas .....	88
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	89
Lampiran 10. Dokumentasi.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan semua aktivitas sistematis dan bertujuan untuk membina, mendorong, dan meningkatkan potensi fisik, mental, dan sosial (Abdulaziz et al. 2016). Sepak bola telah menjelma menjadi salah satu olahraga Paling populer di dunia saat ini. sepak bola juga dapat digandrungi oleh semua umur dan semua lapisan masyarakat. (Prawira & Tribinuka 2016). Sepak bola membutuhkan oleh dua tim yang beranggotakan 11 pemain untuk memainkannya, salah satu pemain ialah adalah penjaga gawang, dan masing-masing tim berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dan mencetak gol ke gawang lawan (Luxbacher 2011).

Ada banyak teknik dasar yang biasa digunakan dalam permainan sepak bola, yang penting yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola adalah teknik gerakan yang dilakukan untuk menguasai bola (Hasan et al., 2021). Untuk bermain sepak bola pemain dituntut harus menguasai teknik dasar yang baik seperti mengoper bola (*passing*), menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), lemparan ke dalam lapangan (*throw-in*) hal Ini sangat berpengaruh pada jalannya permainan, pemain yang menguasai teknik yang bagus menjadikan permainan berjalan menarik (Rahmat et al., 2021).

Permainan sepak bola adalah permainan tim dengan mengandalkan kerja sama untuk dapat memenangkan pertandingan, dengan kerja sama tim yang baik dan rapi akan menghidupkan pertandingan yang berlangsung berjalan menarik dan kompetitif (A. T. Putra & S, 2020). Sepak bola tidak hanya mengandalkan otot akan tetapi juga membutuhkan kecerdasan dalam pengambilan keputusan, kapan melakukan serangan dan kapan mengatur tempo permainan, karena pemain harus memiliki banyak energi dan stamina yang baik untuk tetap fokus sepanjang pertandingan berlangsung (Fetri & Donie, 2019). Untuk mendukung penampilan para pemain, mereka harus dalam kondisi fisik yang baik agar bisa bermain secara optimal dan konsisten selama pertandingan. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah: Keseimbangan, Mobilitas, Kekuatan, Fleksibilitas, Daya Tahan (Hasan et al., 2021).

Kondisi fisik adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas cabang olahraga tertentu yang sudah terlatih dari proses latihan yang sudah dialami (Elkadiowanda et al., 2019). Salah satu faktor penting menjadi pemain sepak bola profesional untuk meraih prestasi, disamping penguasaan teknik, taktik, dan mental adalah kondisi fisik (Musrifin & Bausad, 2020). kondisi fisik pemain sepak bola profesional dapat mencapai titik puncak melalui latihan yang terprogram dan terprogres dengan baik dari mulai sejak usia dini dengan bepedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan kondisi fisik sesuai usia yang sudah ditentukan (Ridwan & Irawan, 2018). Menjadi pemain sepak bola profesional membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti daya ledak, akurasi, kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fleksibilitas, yang sangat

mempengaruhi kinerja pemain sepak bola dalam berkompetisi. (Febi & Rifki, 2020).

Sepak bola merupakan olahraga permainan yang mengandalkan kelincahan dan menuntut para pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosive dalam bertahan, transisi serta menyerang memerlukan kemampuan kondisi fisik yang prima (Mubarok, 2018). kelincahan pemain dapat diperoleh dari proses latihan yang terprogram sistematis dan dilakukan sesuai pedoman teori dalam prinsip latihan (Mulya & Millah, 2019). Kelincahan pada permainan sepak bola dapat dilihat ketika pemain melakukan perubahan arah gerak dalam upaya melewati lawan di lapangan dalam menguasai bola maupun tanpa bola (Sumerta et al., 2021). Kelincahan (*agility*) pemain sepak bola dapat ditingkatkan melalui latihan rutin dan terprogram secara sistematis dan berkelanjutan serta memiliki progres peningkatan yang jelas di setiap sesi latihan (Mawardi & Wahyudi, 2021). Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia.

Sepak bola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Oleh karenanya sepak bola telah menjadi bagian nyata di masyarakat. Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11).

Kerjasama antar pemain dalam permainan sepak bola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus

mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Pembinaan sepak bola harus dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentu keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang, sehingga harus didukung oleh bakat yang diketahui sejak dini dan perlunya dilakukan pemantauan secara bertahap, terus menerus dan berkesinambungan. (Dasar Sepak bola Modern), Sepak bola adalah permainan yang sederhana yang mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Ibarat permainan *puzzle*, sepak bola ibarat permainan *puzzle*, yang bagian-bagiannya perlu disatukan hingga menjadi suatu gabungan yang utuh.

Hasil penelitian Kusuma (2021: 23) menunjukkan bahwa dalam sebuah pertandingan frekuensi penggunaan teknik *dribbling* menempati urutan ketiga dengan frekuensi dalam satu pertandingan yakni sebanyak 422 kali atau sebesar 9%, 254 kali dalam satu pertandingan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Hanafi (2022: 6) yang menyebutkan bahwa dalam satu pertandingan teknik *dribbling* menjadi salah satu teknik yang frekuensi penggunaannya sangat dominan yakni sebanyak 254 kali dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan pelatih kepala sekolah sepakbola Satria Pandawa pada tanggal 15 September 2023, beliau mengungkapkan bahwa para pemain didikannya masih kurang percaya diri dalam

duel satu lawan satu serta kurang melakukan tusukan menuju pertahanan lawan, sementara itu Marta dan Oktarifaldi (2020) menjelaskan bahwa menggiring bola (*dribbling*) selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Kemudian menurut (Efendi et al., 2018) Pemain sepak bola profesional harus memiliki kelincahan untuk cepat beradaptasi dengan pergerakan bola yang selalu berubah dalam pertandingan berlangsung, pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola khususnya ketika seorang pemain melakukan *dribbling* yang lincah akan lebih mudah dalam memainkan bola.

Dalam proses latihan, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Pada seorang pemain sepak bola, kemampuan teknik sangatlah vital. Terutama kemampuan *dribbling* seorang pemain, yang digunakan untuk menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan. Menurut Danny Mielke, “ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling*”.

*Dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang, bertahan, maupun transisi (Marta dan Oktarifaldi, 2020). Menurut Marzuki dan Soemardiawan (2019) menggiring bola bertujuan untuk

mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, memindahkan bola di daerah permainan, dan memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. Sakti (2017) menjelaskan menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincuhan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan. Terdapat beberapa faktor dalam mendapatkan *dribbling* yang baik yaitu kelincuhan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* (Akmal dan Lesmana, 2019).

Dengan ditambah komponen fisik kelincuhan dan kecepatan, untuk dapat menunjang kemampuan *dribbling* yang baik. Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan *dribbling*, kelincuhan, bagi pemain sepak bola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam meningkatkan *dribbling*, dan kelincuhan. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dan kelincuhan. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau tangga ketangkasan. Latihan dengan menggunakan alat seperti *Ladder drill* dan *cone drill* sekarang ini sering kita jumpai dalam segala cabang olahraga, seperti yang kita ketahui bahwa *Ladder drill* dan *cone drill* sendiri merupakan alat yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya yaitu kelincuhan. Namun untuk mendapatkan hasil dari latihan *Ladder drill* dan *cone drill*

diperlukanya faktor teknik yang bagus dengan begitu tujuan dari latihan *Ladder drill* dan *cone drill* berupa kelincahan akan tercapai.

Kelincahan merupakan unsur penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Menurut (Widiastuti, 2015) jenis kelincahan ada dua yaitu: 1) kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan, 2) kelincahan khusus artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bermain bola voli dan lain-lain). Baik kelincahan umum maupun khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan pembawaan (potensi) sejak lahir.

Latihan *cone drills* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan yang efektif dan efisien. Dikatakan efektif karena tidak memerlukan peralatan yang banyak, mahal dan sulit. Dan dikatakan efisien karena bentuk latihan mudah dilakukan dan dipahami namun dapat memberikan pengalaman gerak. Menurut Diputra (2015) *cone drills* merupakan salah satu metode latihan yang digunakan oleh pelatih dengan menjadikan kerucut atau cone yang terbuat dari plastik sebagai rintangan atlet melakukan gerakan berpindah posisi atau berpindah tempat dengan tujuan untuk mengembangkan kelincahan agar meningkat.

Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih *dribbling* dan kelincahan kaki secara seimbang. Latihan *Ladder drill* dan *cone drill* sendiri merupakan alat yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya yaitu kelincahan. Namun untuk mendapatkan hasil dari latihan *ladder drill* dan

cone drill diperlukannya faktor teknik yang bagus dengan begitu tujuan dari latihan ladder drill drill dan cone drill berupa kelincahan akan tercapai. (J.M.Sheppard & W.B. Young, 2005). Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, dan kelincahan dengan menggunakan alat *Ladder drill* dan *cone drill* yang divariasikan. Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *Ladder drill* dan *cone drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kemampuan *dribbling*, dan kelincahan, seorang pemain sepak bola usia dini. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul " Pengaruh latihan variasi speed *Ladder drill* dan speed *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepakbola Yogyakarta".

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemain sekolah sepak bola Yogyakarta masih memiliki kemampuan *dribbling* yang harus ditingkatkan.
2. Pemain sekolah sepak bola Yogyakarta masih sering gagal dalam melewati lawan dilapangan.
3. Kerja sama pemain sekolah sepak bola Yogyakarta baik dalam menyerang maupun bertahan masih harus ditingkatkan.

4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut: Pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta. Penelitian ini akan dilakukan kepada atlet usia 10-12 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: :

1. Mengetahui pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?
2. Mengetahui pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh latihan variasi *Ladder drill* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.
2. Mengetahui pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.

## **F. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara Teoretis
  - a. Manfaat yang diperoleh adalah untuk menghasilkan tambahan ilmu khususnya pada bidang ilmu keolahragaan.
  - b. Manfaat yang diperoleh adalah dapat dijadikan sebagai literatur untuk penelitian berikutnya supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi siswa/Peserta

Hasil penelitian bisa menjadi pengetahuan dan juga informasi bagi peserta didik tentang pentingnya variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

### b. Bagi Pelatih/Pembina

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau metode latihan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

### c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan bagi mahasiswa untuk dapat memecahkan masalah dengan sistematis.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Permainan Sepak bola**

Sejarah Sepak Bola telah diakui oleh banyak pihak yang berasal pada abad ke-19 di Inggris. *Sheffield Football Club* merupakan klub sepak bola pertama dunia yang lahir pada tahun 1857. Klub ini merupakan sebuah sekolah yang memainkan permainan sepak bola sehingga lahir asosiasi sepak bola Inggris pada tahun 1863 yaitu *football association*, (Supriyono et al. 2013).

Menurut Witono Hidayat dalam Mulyadi (2018) mengemukakan bahwa sepak bola adalah olahraga dimainkan oleh dua tim pada ruang terbuka dan area yang luas. Masing-masing tim memiliki sebuah gawang serta mereka saling berlawanan dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Dalam suatu pertandingan sepak bola dimainkan dengan waktu 2 x 45 menit ditambah 15 menit istirahat. Dalam permainan sepak bola setiap tim beranggotakan 11 pemain yang berpartisipasi didalam lapangan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia. Arne Pettersen (2015:1) menyatakan “*soccer is one of the most popular among youth worldwide, with an increasing number of young female players*” artinya sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan generasi muda di seluruh dunia, dengan peningkatan jumlah

anak muda dan pemain wanita. Yiannis Michailidis (2013:1) menyatakan “*soccer is the most popular sport the world with millions of people involved in amateur and professional level*” artinya sepak bola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional. Felipe Manuel Clement dan Fernando Lourendo (2015:136) menyatakan “*the football is a complex and dynamic system that depends from the interaction of many agents*” artinya sepak bola adalah sistem yang kompleks dan dinamis yang tergantung dari interaksi banyak agen.

Dari sumber diatas penulis menyimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan 11 lawan 11 dengan waktu yang sudah ditentukan dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan. Sepak bola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak - anak, remaja, dan orang tua.

## **2. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian latihan**

Menurut mylsidayu (2015:47) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti : *Practice*, *Excercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkn keterampilan kemahiran. Berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan *Exercise* adalah peangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia

sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya. Pengertian latihan *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut Harsono dalam Mustofa (2016:162) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan..” Latihan secara definisi ialah suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur yang akan meningkat seiring waktu seperti peningkatan fisik, teknik, taktik atau mental, (Fansuri & Situmeang, 2021). (Nasrulloh et al., 2021), latihan merupakan suatu proses yang sistematis, terencana, terprogram, terukur, teratur dan dilakukan secara berulang-ulang, serta memiliki suatu tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih dari komponen kebugaran jasmani dalam waktu yang tepat.

Latihan adalah suatu proses sistematis berlatih atau bekerja yang diulang-ulang dengan menambah jumlah beban latihan atau tugas kerja, (Purba, 2014). (S. Nugroho et al., 2021; Wahyudi, 2018), Tujuan pelatihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet secara maksimal. (Purba, 2014) menyatakan tentang hakikat latihan bahwa “Latihan adalah usaha sadar yang dilakukan secara terus menerus dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai tuntutan tugas/penampilan”. Olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan olahraga yang bermutu tinggi,

baik dari segi kemampuan dasar (*physical ability*) maupun kemampuan keterampilan”, sesuai dengan pengertian latihan (*technical ability*).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu sehingga latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan

### **b. Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan yang cukup penting terhadap aspek psikologis dan fisiologis olahragawan. Pada dasarnya setiap atlet mempunyai multidimensional, potensial atau bakat yang berbeda-beda, labil, dan mampu beradaptasi. Berdasarkan sifat yang dimiliki itulah ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam proses berlatih-melatih.

Menurut Irianto dalam Hermawan (2016:337) penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif, (2) Prinsip perkembangan multilateral, (3) Prinsip individual, (4) Prinsip *overload*, (5) Spesifikasi, (6) Kembali asal (*reversible*), dan (7) Prinsip variasi. Prinsip latihan merupakan pedoman yang harus di taati, dihindari, dan dilakukannya supaya tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan target. (Aprilia, 2018), Prinsip-prinsip latihan menjadi pedoman untuk menciptakan kegiatan yang terorganisir dengan baik, dalam latihan prinsip-prinsip individual, prinsip spesifikasi, prinsip *overload*, prinsip progresif, prinsip *reversibility*, dan prinsip *recovery* harus di perhatikan. Dalam melaksanakan latihan, pelatih harus memiliki prinsip pelatihan, yaitu

(Bompa & Buzzichelli, 2015), pemanasan dan pendinginan,(8) periodisasi, (9) reversibilitas (mundur), (10) beban sedang (tidak berlebihan), (11) latihan harus sistematis, dan (12) latihan jangka panjang.

Wiratama & Karyono, (2017) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. (González-Fernández et al., 2021), menyarankan bahwa prinsip-prinsip latihan didasarkan pada tiga prinsip: kelebihan beban, spesifisitas, dan reversibilitas. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis yang berlangsung dalam proses latihan dengan mengedepankan prinsip-prinsip dalam latihan agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan.

### **c. Komponen Latihan**

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. (Andara & Wiriawan, 2017), komponen kondisi meliputi beberapa komponen yaitu, kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak. (Kresnapati et al., 2020), menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik ialah bagaimana kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, pada cabang olahraga memiliki komponen fisik masing-masing yang dominan. Kondisi fisik adalah dasar dari seorang pemain dalam sepak bola, dan jika kondisi fisiknya tidak baik, pemain akan mudah Lelah (Sulasmono, 2016). Di dalam perkembangan sepak bola modern membuktikan kebutuhan kondisi fisik

sangat penting bagi pemain untuk bergerak secara efektif selama pertandingan berlangsung (Gomez- Piqueras et al., 2019).

Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosive power*), kecepatan (*speed*) dan kelincuhan (*agility*) (Maliki, 2017). (Strykalenko et al., 2021) Menyatakan bahwa perkembangan sepak bola modern yang ditandai dengan peningkatan yang signifikan dalam intensitas dan intensifikasi proses latihan, kondisi fisik pemain sepak bola muda harus dipertimbangkan sebagai prasyarat untuk meningkatkan proses latihan pada umumnya. Dalam hal latihan fisik untuk pemain sepak bola, satu minggu biasanya dikhususkan untuk kekuatan/kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, pencegahan cedera, dan pelatihan keterampilan motorik tertentu (Paul et al., 2019). Menurut (Putra R, 2020) mengatakan bahwa kondisi fisik sangat penting dan menentukan seorang pemain mengoptimalkan teknik-teknik yang dikuasai, kondisi fisik yang baik merupakan syarat wajib yang harus dimiliki pemain agar dapat mengeluarkan performa dan dapat menampilkan teknik yang dikuasai dengan baik dan mahir. Menurut (Hardiansyah, 2018) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan aktivitas seluruh anggota fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincuhan, daya tahan, kelentukan dan daya ledak beberapa komponen ini penting dimiliki pemain sepak bola.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa kebugaran fisik adalah sesuatu yang harus dimiliki pemain sepak bola, karena kondisi fisik yang baik memungkinkan pemain untuk menunjukkan kinerja dan

teknik mereka tanpa menemui hambatan besar. Semua sesi pelatihan membutuhkan pelatihan rutin dan serius. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan.

#### **d. Beban Latihan**

Pemahaman metode menggunakan peningkatan beban latihan adalah penting bagi program pelatihan. Sejumlah anak-anak dimasa muda akan meningkatkan kemampuan fisik mereka di dalam olahraga tertentu, hasil yang langsung dalam jumlah dan mutu pekerjaan yang mereka capai dalam pelatihan mereka. Dari tahap awal pengembangan tingkatan pencapaian yang tinggi, atlet harus meningkatkan beban kerja di dalam pelatihan secara berangsur-angsur, menurut kebutuhan individu mereka. Latihan daya tahan dilakukan dengan cara menggunakan beban yang rendah namun dilakukan dengan durasi yang lama, (Hughes et al., 2018). Performa yang maksimal di perhatikan oleh atlet bergantung pada kapasitas daya tahan yang baik, daya tahan yang baik mampu membuat tenaga atlet pulih dalam waktu yang cepat, Menurut (Singh, 2016) menyatakan Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk mempertahankan tingkat ketegangan tertentu atau mengulang gerakan atau tekanan yang sama untuk jumlah waktumaksimum dengan usaha maksimal.

Buat atlet sepak bola, jangan remehkan pentingnya latihan kekuatan fisik. Sepak bola itu bukan hanya masalah kelincahan dan daya tahan. Latihan fisik untuk bermain sepak bola diperlukan agar terhindar dari cedera olahraga. Semua kemampuan ini mempersiapkan Anda menggiring, merebut, dan

mempertahankan bola, atau menahan serangan dari tim lawan. Dengan begitu, Anda dan rekan satu tim bisa menguasai permainan dan berhasil membobol gawang lawan. Latihan fisik juga baik untuk menambah massa otot, sehingga terhindar dari cedera saat bermain sepak bola. Berikut jenis latihannya.

1. Angkat beban Latihan angkat beban (*deadlift*) berguna untuk melatih kekuatan tubuh bagian atas dan belakang. Untuk melakukannya, berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar bahu. Selanjutnya, angkat beban di depan Anda secara perlahan-lahan sambil bertumpu pada tumit dan pinggang.
2. Bench press Untuk memblokir lawan secara efisien, Anda memerlukan kekuatan dada dan bahu. Inilah gunanya latihan *bench press* untuk pemain sepak bola. *Bench press* akan membantu memperkuat otot-otot inti di area dada dan bahu. Kemudian turunkan lagi beban ke arah dada secara perlahan-lahan.
3. *Lunge* Berdirilah dengan dua kaki dibuka selebar pinggul. Untuk menambah beban, Anda bisa menggenggam *dumbbell* dengan berat kira-kira 2,5 – 6 kilogram pada kedua tangan. Kemudian lakukan posisi *lunge* ke samping dengan melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu dulu. Pindahkan berat tubuh ke kaki kanan. Sambil melangkahkan kaki kanan, turunkan kedua *dumbbell*. Lalu kembalilah ke posisi semula dan ulangi dengan kaki kiri. Selain itu, latihan fisik ini juga baik untuk melenturkan pinggul dan kebugaran tubuh pemain sepak bola. Mulai dengan berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar pinggul. Tahan barbel di atas bahu Anda. Kemudian pelan-pelan turunkan pinggul dan tekuk lutut sampai posisi berjongkok

- (*squat*). Pastikan bagian dada, leher, dan kepala Anda tetap tegak dan kokoh.
4. *Box jump* Siapkan kotak lompatan dengan jarak kira-kira 15 cm di hadapan Anda. Tinggi kotak bisa Anda sesuaikan dengan intensitas latihan. Semakin berat intensitasnya, kotak harusnya makin tinggi. Kemudian melompatlah ke atas kotak, pastikan Anda mendarat dengan kedua telapak kaki. Usahakan untuk melompat dengan suara seminim mungkin. Semakin minim suara, berarti lompatan Anda akan makin ringan. Latihan *box jump* mampu meningkatkan kekuatan otot-otot bagian tubuh atas dan bawah. Anda juga bisa melatih teknik lompatan agar lebih sempurna.
  5. Latihan *fartlek* Untuk melatih akselerasi dan stamina Anda saat berlari di lapangan, Anda bisa melakukan latihan *fartlek* atau latihan interval. Kemudian, tambah kecepatan lari Anda jadi lari kencang atau *sprint* selama kira-kira 30 detik. Setelah itu, turunkan lagi kecepatan Anda sampai jadi *jogging* untuk 30 detik. Lalu, lari cepat lagi selama 30 detik. Untuk hasil yang maksimal, Anda bisa menandai area yang Anda lewati kapan harus meningkatkan atau mengurangi intensitas lari. Anda bisa melakukan pola latihan untuk sepak bola ini selama 5 – 15 menit. Kalau Anda belum biasa dengan latihan interval, mulai dari 4 – 5 menit saja, pasalnya latihan fisik ini cukup berat.
  6. Naik sepeda di perbukitan Bila Anda suka bersepeda, pilih lintasan yang ideal untuk latihan interval, misalnya perbukitan. Jalan yang naik turun bisa jadi tempat yang baik untuk meningkatkan atau mengurangi intensitas latihan. Sebagai contoh saat jalanan menanjak, intensitas Anda mengayuh

tentu jadi lebih berat. Saat jalanan menurun, Anda bisa sedikit beristirahat atau santai. Naik sepeda sambil berlatih interval juga akan membantu Anda menjaga keseimbangan sambil menyesuaikan akselerasi. Ingat, batasi durasi latihan sepak bola ini karena cukup intens bagi Anda yang belum terbiasa untuk melakukannya.

Beban latihan ada dua macam yaitu beban dalam dan beban luar. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada organ tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan dan pelatih dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan.

#### **e. Beban Latihan Untuk Anak Usia Dini**

Pembebanan pada anak usia dini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk digunakan sebagai dosis latihan, yang akan berpengaruh terhadap durasi latihan. yang dikutip Sukadiyanto (2013:62) pada awal remaja usia 10-15 tahun, latihan beban menggunakan beban ringan dengan repetisi yang banyak untuk melatih ketahanan. Kurniawan (2014:60) menjelaskan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. Meningkatnya kelincahan karena latihan, dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder drill* model *zig-zag hops* membawa peningkatan performa kelincahan. Sethu (2014:60) juga berpendapat “*Agility*” *ladder drills provide excellent multi-planar dynamic warm-up. They develop brain-to-muscle connection and are excellent for eccentric strength and stability*”. Dalam hal ini dapat dikatakan

bahwa pemberian latihan *Ladder drill zig-zag hops* memberikan pengaruh positif karena mengalami peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

Menurut Sukadiyanto (2013:68) dalam menentukan beban latihan sesuai dengan tes awal dan tujuan yang ingin dicapai. Untuk itu prinsip individual harus dijalankan secara ketat dalam menentukan beban latihan. Menurut Endang Rini Sukamti (2014:50) pada usia 10- 15 tahun terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis, kenaikan sekresi hormon testosterone pada laki-laki, sehingga latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar haruslah mulai dilatihkan pada atlet. Untuk menentukan beban latihan adalah dengan menggunakan repetisi. Menurut Sukadiyanto (2013: 42) : Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

### **3. *Ladder Drill***

*Ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan, latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja. Menurut Lee Brown & Vance Ferrigno, dalam bukunya *Training For Speed, Agility, And Quickness* untuk dapat meningkatkan kelincahan

salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*. Banyak atlet serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian di letakkan pada bidang datar atau lantai. (<http://www.fitnessformen.co.id>: 12 Februari 2014). Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. Latihan tersebut merupakan suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak (Ismoyo, 2014:16).

a. Bentuk Latihan *1 Foot In Each*

**Gambar 1. *1 Foot In Each***

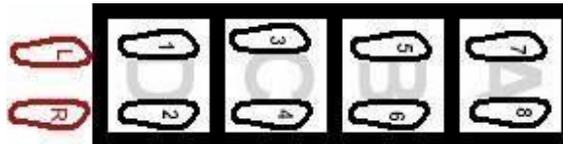


- 1) Berlari melalui *ladder* dengan satu kaki pada setiap kotak.

- 2) Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat

b. Contoh Bentuk Latihan *2 Feet In Each*

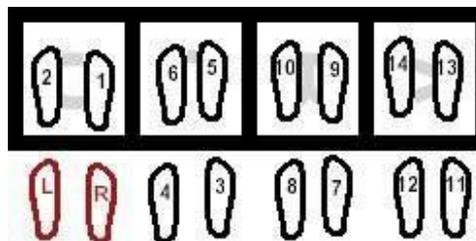
**Gambar 2. 2 Feet In Each**



- 1). Berlari melalui *ladder* dengan kedua kaki pada setiap kotak
- 2). Ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat.

c. Contoh Bentuk Latihan *In In Out Out*

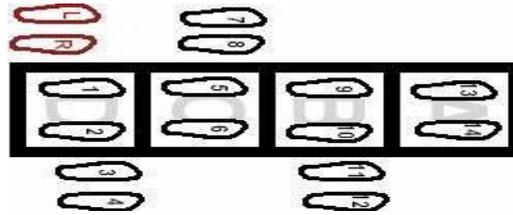
**Gambar 3. In In Out Out**



- 1) Mulai dengan berdiri disamping *ladder*
- 2) Bergerak dalam pola lateral ke kanan, melangkah kedalam kotak pertama dengan kaki kanan.
- 3) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri kedalam kotak pertama
- 4) Berikutnya, melangkah ke belakang dengan kaki kanan
- 5) Kemudian diikuti dengan langkah kaki kiri ke belakang

d. Contoh Bentuk Latihan *X-Over Zig Zag*

**Gambar 4. In In Out Out**



- 1) Mulai dengan posisi kedua kaki disamping *ladder*
- 2) Lakukan lakukan gerakan zig-zag kesamping dengan masuk ke dalam kotak pertama
- 3) Ulangi urutan latihan ini dari kotak 2 – 5 dan sepanjang *ladder*

#### **4. Cone Drill**

*Cone drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan *cone* sebagai tanda atau batas dari variasi yang sudah terprogram. Dengan tujuan dari setiap variasi adalah untuk meningkatkan gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang sudah direncanakan (Jay Dawes dan Mark Rozeen). *Cone drill* ialah salah satu metode yang dianggap baik dalam melakukan proses peningkatan kemampuan dan perubahan gerakan. Dimana latihan menggunakan metode ini memiliki fleksibilitas yang tinggi karena akhirnya pemain tidak hanya terbatas di lapangan, namun dimanapun juga bisa, namun lebih efektif dilapangan (Griffin, Everett, and Horsley 2015).

*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Dengan menambahkan kerucut atau *cone*

memungkinkan untuk kombinasi yang berbeda dari gerakan dan meningkatkan kompleksitas latihan (<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/three-cone-drills>). Bentuk-bentuk latihan *cone drill* diantaranya adalah *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill*. Latihan dengan menggunakan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. Ada beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* yaitu latihan *dribbling slalom*, latihan *dribbling* bolak-balik latihan *dribbling with a curving line trajectory*, latihan *cone drill* dan lain lain. Latihan *dribbling slalom* menurut Bahtra dan Annas (2020: 36) merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan cara mengopernya. Latihan *dribbling* bolak balik menurut Komaini (2013: 12) merupakan bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dari satu titik ke titik yang lainnya kemudian kembali lagi menggiring bola ke titik semula. Latihan *dribbling with a curving line trajectory* menurut Marzuki dan Soemardiawan (237: 2019) merupakan salah satu latihan menggiring bola melalui lintasan garis lengkung dengan menggunakan berbagai bagian-bagian kaki untuk menggiring bola dan menggunakan *cone* untuk dilalui.

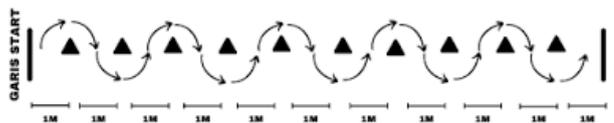
Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *cone drill*. Latihan *cone drill* adalah salah satu bentuk latihan *dribbling* yang dapat membantu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam membantu meningkatkan kelincahan, kecepatan serta perubahan arah saat *dribbling*. Latihan *cone drill* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut atau *cone* sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah

gerakan. Gerakan dasar *cone drill* adalah lari melewati *cone* dari lari cepat (*sprint*), lari mundur (*back pedal*), dan lari menyamping (*shuffle*).

*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan. *Cone drill* merupakan salah satu cara yang baik untuk latihan kecepatan dan kelincahan. (Diputra, 2015: 47). Berikut ini beberapa contoh bentuk latihan cone drill:

a. Bentuk *dribbling*

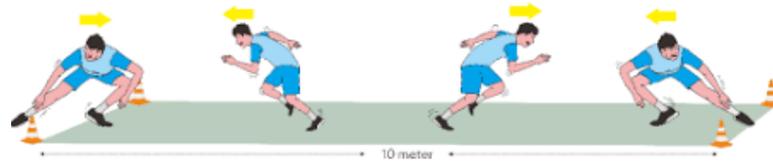
**Gambar 5. *dribbling***



*Dribbling* bisa dapat melatih kecepatan sekaligus kelincahan kaki. Ada dua jenis *dribbling* yang bisa dipelajari dan dikerjakan secara intens saat lantian, yakni *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring bola dalam kendali penuh karena sedang tidak ada lawan. Dalam teknik ini, idealnya bola tidak boleh lebih berjarak lebih dari satu meter dari kaki. Sementara *speed dribbling* adalah cara menendang bola ke depan, kemudian berlari mengejar bola tersebut. Ini juga bisa dilakukan jika pemain sedang dalam posisi bebas tanpa gangguan pemain lawan.

b. Bentuk lari bolak-balik *shuttle run*

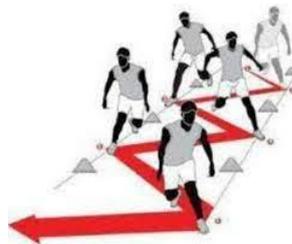
**Gambar 6. *shuttle run***



Latihan ini sebenarnya adalah cara dasar untuk melatih kecepatan dan kelincahan kaki. Untuk melakukannya, posisikan tubuh dalam kondisi jongkok dan satu kaki berada di depan. Setelah mendapat aba-aba, mulailah berlari dalam trek lurus sampai ujung trek dan memutar badan untuk berlari lagi ke titik awal. Jika rutin dilakukan, latihan ini tidak hanya akan melatih kelincahan melainkan juga kecepatan.

c. Contoh bentuk latihan *zig zag*

**Gambar 7. *zig zag***

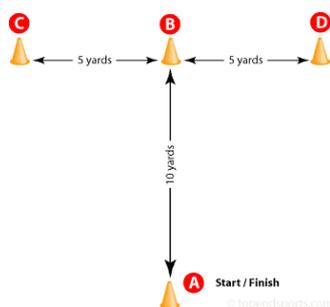


Lari zig zag merupakan salah satu cara mudah untuk melatih *speed* dan *agility* seorang pemain sepak bola. Latihan ini bisa dilakukan dengan cara melewati cone atau tiang yang dipasang sejajar pada jarak tertentu dan harus dilewati secara zig zag. Untuk memulainya, latihan zig zag bisa dilakukan dengan cara menempatkan cone atau tiang dengan rentang jarak 0,5 meter.

Setelah itu lewati dengan cara berlari zig zag secepat mungkin. Usahakan untuk tidak terlalu melebar dari cone atau tiang. Pemain juga bisa menggunakan variasi teknik *side step* untuk melatih perubahan arah dengan cepat.

d. Contoh bentuk latihan *T-sprint*

**Gambar 8. *T-sprint***



Cara melatih speed dan kelincahan kaki dalam sepak bola berikutnya adalah latihan T-sprint. Seperti namanya, T-sprint adalah sprint yang dilakukan dengan melewati cone yang telah diatur sedemikian rupa membentuk huruf T. Latihan ini dilakukan dalam durasi 1 menit setiap sesinya. Disarankan untuk beristirahat sejenak sebelum melanjutkan ke sesi berikutnya. Latihan ini sangat penting dan efektif mengasah kelincahan.

## **5. Kemampuan *Dribbling***

Berdasarkan beberapa pengertian menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian dalam dan bagian luar. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus- menerus di atas tanah. Gerakan menggiring bola adalah menendang terputus- putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian

kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

*Dribbling* salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Kemampuan *dribbling* dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola dilapangan, Jika ingin memenangkan pertandingan sepak bola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Maka dari itu menggiring bola harus mampu dilakukan baikada lawan maupun tidak ada lawan. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan menggiring juga dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk, ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Herwin mengatakan di (Doewes et al., 2020) *dribbling* adalah upaya pemain untuk mengalahkan lawan yang memiliki bola. Menggiring bola dalam sebuah pertandingan sepak bola bertujuan untuk melewati lawan,menuju mendekati areapertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari pengawalan lawan, untuk mencetak gol, dan melewati kawasan bebas. Dengan penguasaan teknik menggiring bola suatu kesebelasan akan mudah melakukan penyerangan ke daerah lapangan lawan untuk dapat menciptakan gol. Komponen-komponen teknik menggiring bola yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepak bola agar memperoleh hasil kita melakukanserangan, terdiri dari: (a)awalan, (b) sentuhan bola, (c) langkah kaki,

(d) sikap badan, (e) gerak lanjutan. Komponen tersebut merupakan suatu keharusan bagi setiap pemain bila ingin menguasai dan meningkatkan keterampilan menggiring bola (Supriadi, 2015).

Luxbacher (2014:17) menyatakan bahwa, menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan cara menggulirkan bola secara terus menerus diatas tanah. Menggiring bola juga merupakan gerakan kontrol bola dengan rapat menggunakan kedua kaki serta terus mengubah arah lintasan bola. Gerakan menggiring bola (dribbling) sendiri merupakan memanfaatkan sebagian besar berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, dan telapak kaki). Dribbling sendiri terdapat 3 teknik, yaitu:

- 1 Menggunakan kaki bagian dalam, yaitu teknik gerakan menggiring bola untuk melewati lawan. Dengan memanfaatkan sisi kaki bagian dalam dan sebagian besar permukaan kakinya, kontrol bola semakin baik sehingga memungkinkan seorang pemain melewati lawan dengan lebih mudah. Gerakan lari dikurangi untuk menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki sehingga tidak mudah direbut lawan.
- 2 Menggunakan kaki bagian luar, yaitu gerakan dribbling dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (punggung kaki). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. Bentuk kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula adalah menggiring bola dengan bagian ujung jari kaki. Model kesalahan ini

selain menyebabkan rasa sakit pada ujung kaki, juga model tembakannya tidak akan akurat. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik.

- 3 Menggunakan kaki bagian punggung kaki, yaitu gerakan dribbling dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (punggung kaki). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. Bentuk kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula adalah menggiring bola dengan bagian ujung jari kaki. Model kesalahan ini selain menyebabkan rasa sakit pada ujung kaki, juga model tembakannya tidak akan akurat. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik.. Ketiganya dapat dikombinasikan berdasarkan kebutuhan di lapangan yang pada prinsipnya penguasaan bola dari gangguan musuh dan memenangkan pertandingan sebagai tujuan utama.

Dalam permainan sepak bola kemampuan *dribbling* yang baik dapat menjadikan permainan sepak bola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan. Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari satu meter di depan pemain.

- a. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, yaitu dengan menyentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya.
- b. *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, yaitu memposisikan tubuh dengan seimbang pada saat mendorong bola menjauh dan menentukan jarak di antara kedua kaki ketika sedang melakukan *dribbling*.
- c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki yang dijadikan bidang perkenaan utama dengan bola untuk bergerak cepat di lapangan.

## **6. Kelincahan**

Kelincahan untuk merubah posisi tubuh dengan cepat dan benar tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak secara berurutan dalam waktu singkat, diikuti dengan penguatan otot-otot intrinsik, (Hermilasari et al., 2020). Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan bergerak secara acak dengan cepat, (S. Nugroho et al., 2022). Kelincahan didefinisikan sebagai gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan arah atau kecepatan sebagai respons terhadap stimulus, (Kuo et al., 2022). (Sheppard & Young, 2006), kelincahan dapat diartikan gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap rangsangan". Kelincahan memiliki hubungan dengan kualitas fisik yang dapat dilatih seperti kekuatan, kekuatan dan teknik, serta komponen kognitif seperti teknik pemindaian visual, kecepatan pemindaian visual, dan antisipasi.

Kelincahan pemain sepak bola tergantung pada kemampuan pemain dalam menggerakkan tubuh dengan respon yang dihadapi pada situasi latihan maupun dalam situasi pertandingan, kelincahan juga ditentukan dari faktor kecepatan reaksi merubah gerakan tubuh dalam situasi tiba-tiba (Hadi et al., 2016). Menurut (Efendi et al., 2018) Pemain sepak bola profesional harus memiliki kelincahan untuk cepat beradaptasi dengan pergerakan bola yang selalu berubah dalam pertandingan berlangsung, pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola khususnya ketika seorang pemain melakukan *dribbling* yang lincah akan lebih mudah dalam memainkan bola. dan ketika pemain kehilangan bola memungkinkan untuk merebut bola dari lawan dengan kemampuan kelincahan yang dimiliki pemain, maka pentingnya pemberian porsi latihan pada pemain untuk meningkatkan kelincahan pemain yang akan berpengaruh pada tim. Sedangkan menurut (Rokhman & Hariadi, 2021) olahraga sepak bola sangat membutuhkan kelincahan untuk melewati lawan maupun menghindari hadangan lawan. dalam sepak bola, pemain harus bergerak agresif dan lebih cepat dari lawannya. Kelincahan yang hebat memungkinkan pemain untuk melepaskan kendali pemain lawan untuk menemukan ruang dalam transisi menyerang dan menciptakan peluang mencetak gol.

Berdasarkan sebagian pendapat ahli di atas, kelincahan berpengaruh penting dalam permainan sepak bola dalam kecepatan merubah gerakan tubuh ke segala arah, keunggulan pemain ketika memiliki kelincahan yang baik akan lebih cepat dalam menyesuaikan diri dalam situasi pertandingan ketika meloloskan diri dari hadangan pemain lawan, mencari ruang kosong untuk

menciptakan peluang terciptanya gol dan kelincahan juga berpengaruh pada penguasaan bola biasanya ketika menggiring bola.

## **7. Sekolah Sepak bola**

Dalam pedoman dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepak bola (SSB), dikatakan bahwa:

- a. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepak bola usia mudadilakukan melalui sekolah sepak bola secara mandiri dibawah pembinaan pengurus cabang dan dikoordinasikan oleh pengurus Daerah PSSI.
- b. Sekolah sepak bola dapat pula dibentuk oleh klub sepak bola.

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepak bola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepak bola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan sekolah sepak bola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Disamping itu, sekolah sepak bola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan sekolah sepak bola (SSB) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepak bola yang memiliki tujuan untuk memajukan dan mengembangkan sepak bola, mengembangkan potensi pemain

agar menghasilkan pemain-pemain sepak bola yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga sepak bola.

#### **8. Karakteristik anak usia 10-12 tahun**

Perkembangan motorik seseorang dipengaruhi pada tingkat usia dan fungsi tumbuh kembang anak. Dalam olahraga anak-anak sebaiknya melakukan latihan dengan mempertimbangkan tingkatan usia, karena pada usia setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan tumbuh kembang dari fungsi organ tubuhnya, aspek psikologis dan biologis harus sangat diperhatikan (T. O. Bompa & Carrera, 2015). Pada tahapan ini memulai mengintegrasikan komponen fisik, mental kognitif dan emosional dalam program yang terstruktur dengan baik dan waktu yang ideal untuk memperkenalkan metode tes dan monitoring (Sidik, Dikdik Z dkk., 2018: 39). Pada tahap *Learning to Train* pengembangan kecepatan harus terus focus pada kelincahan, speed, dan kecepatan segmental dalam cara multiarah dengan gerakan yang berlangsung kurang dari 5 detik dan pengembangan aerobic secara umum harus terus berlanjut melalui permainan yang menyenangkan, melengkapi perkembangan kecepatan (Sidik, Dikdik Z dkk., 2018: 40).

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melatih anak-anak menurut S. Blatter (2014: 72) yaitu, sesuaikan aturan dengan pengetahuan dan pengembangan anak-anak, sesuaikan latihan dengan tingkat persiapan anak sehingga pembelajaran/pembinaan memotivasi anak tersebut, *every child should have positive reinforcement*, tujuan latihan harus jangka pendek sehingga anak-anak tidak kehilangan motivasi, permainan yang menyenangkan adalah factor

motivasi dari anak, kegagalan dalam pertandingan/perlombaan dapat menurunkan motivasi anak. Oleh karena itu pelatih harus menekankan dan memperkuat anak secara positif.

## **9. Sekolah Sepak bola Satria Pandawa**

Sekolah sepak bola Satria Pandawa berdiri pada tahun 2012 namun sempat vakum karena minat siswa yang kurang sehingga banyak siswa yang berhenti latihan di tahun 2013 akhir ada sekitar 10 sampai 20 anak tiap hari minggu sore mengikuti latihan private dengan pelatih, karena anak-anak memiliki keinginan yang besar dan pada akhirnya sekolah sepakbola Satria Pandawa mulai aktif kembali di tahun 2014. Sekolah sepak bola Satria Pandawa dibentuk karena ingin menjadikan sebuah wadah bagi bibit-bibit yang ada di Kabupaten Sleman. Visi dari sekolah sepak bola Satria Pandawa ialah menjadi wadah bagi anak usia dini untuk mengenalkan pendidikan sepak bola, mampu mengembangkan bakat anak usia dini sehingga pada akhirnya dapat membantu anak untuk menjadi pemain profesional di kancah pesepak bolaan Indonesia. Sekolah sepak bola Satria Pandawa pernah mendapatkan juara 3 piala menpora tahun 2017, juara 1 piala Dandim 0706 Temanggung 2018, namun beberapa tahun terakhir sekolah sepak bola Satria Pandawa masih belum stabil dan maksimal dalam mencapai prestasi. Salah satunya karena kurangnya prasana dan sarana yang baik sehingga proses latihan tidak dapat berjalan secara optimal. Serta kurangnya rasa peduli oleh masyarakat sekitar dan pemerintah dalam membantu perkembangan pembinaan di sekolah sepak bola Satria Pandawa, karena hingga saat ini lapangan tempat berlatih masih kurang layak untuk digunakan dan juga tempat

latihan memakai lapangan desa.

## B. Penelitian Relevan

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli mengenai variabel yang akan diteliti adalah sebagai berikut.

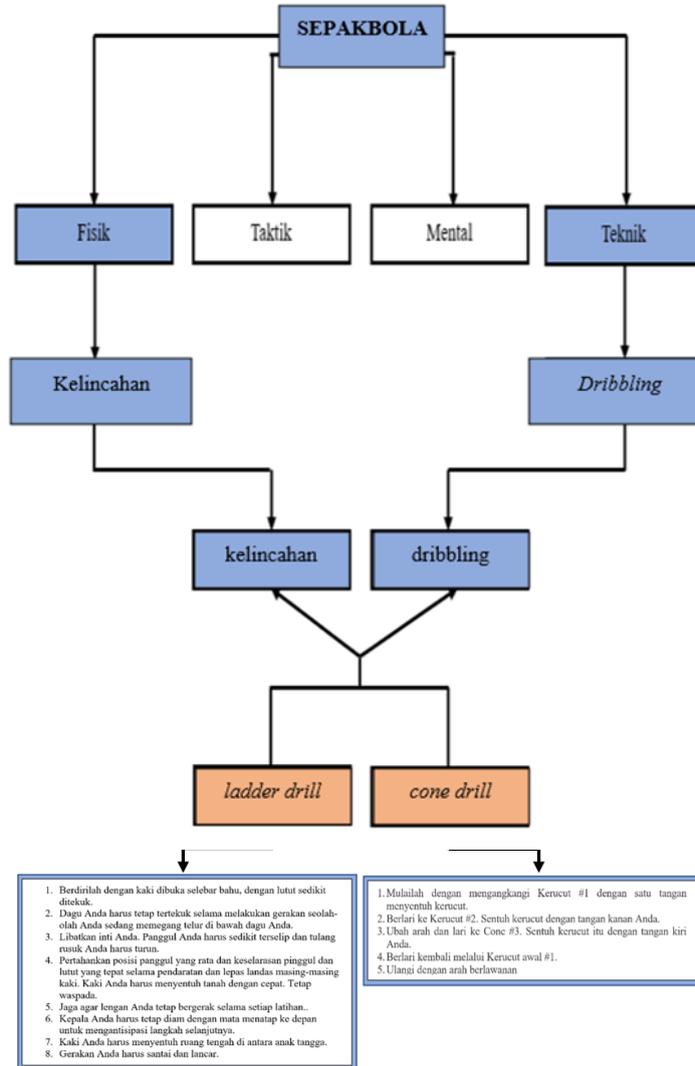
**Tabel 1. Penelitian Relevan**

No	Judul	Penulis	Metode	Subjek	Hasil	Persamaan	Pembaharuan
1	Pengaruh <i>ladder drill</i> dan <i>cone drill</i> terhadap kelincahan atlet kategori pemula usia 10-13 tahun di club institut karate-do Indonesia	Muhammad Hafiz Syawal	Eksperimen	Institut karate-do Indonesia	Terdapat pengaruh latihan <i>ladder drill</i> dan <i>cone drill</i> terhadap kelincahan atlet	1 <i>Ladder drill</i> dan <i>cone drill</i> sebagai variabel bebas 2 mengukur kelincahan	Menggunakan variabel tambahan <i>dribbling</i>
2	Perbedaan pengaruh <i>ladder drill</i> dan <i>three cone drill</i> pada cedera <i>ankle</i> terhadap kelincahan pemain sepakbola di SSB AMS Sayegan	Anggit Agistarin	Eksperimen	SSB AMS Sayegan	Latihan yang diberikan pada kelompok I dan kelompok II sama sama memberika pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan.	1 Variabel <i>Ladder drill</i> 2 Variabel kelincahan	Menggunakan tambahan variabel <i>cone drill</i> dan <i>dribbling</i>
3	Koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> sepakbola	Ibnu Andi Marta	Eksperimen	Pemain Sekolah Sepakbola	Terdapat pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> pemain sekolah sepakbola	1. Variabel bebas menggunakan <i>dribbling</i> 2. Menggunakan kelincahan	Menggunakan dua variabel terikat dengan 2x2 faktorial
4	Perbedaan pengaruh latihan <i>drill</i> menggunakan <i>ladder</i> dan <i>cone drill</i> terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SMK Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017	Mostafa Ali Khoriri	Eksperimen	SMK Bhinneka Karya Surakarta	Ada Perbedaan Pengaruh latihan <i>drill</i> menggunakan <i>ladder</i> dan <i>cone</i> terhadap kelincahan pada siswa	Variabel bebas sama menggunakan <i>ladder drill</i> dan <i>cone</i> serta variabel kelincahan	Menggunakan tambahan variabel terikat yaitu <i>dribbling</i>
5	Pengaruh latihan <i>hurdle drill</i> , <i>ladder drill</i> dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola putri mataram	Galih Pamungkas	Eksperimen	SSB Mataram Putri	Belum terbukti perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan <i>hurdle drill</i> dan <i>ladder drill</i> terhadap	1. Variabel <i>ladder drill</i> 2. mengukur kelincahan	Menggunakan variabel <i>cone drill</i> dan <i>dribbling</i>

					keterampilan bermain sepak bola		
6	Pengaruh latihan kelincahan untuk meningkatkan kualitas <i>dribbling</i> pada anak usia 15-17 tahun pada SSB Mliwis Tulungagung	Erlangga Fidaus Kusuma	Eksperimen	SSB Mliwis Tulungagung	Ada peningkatan kualitas <i>dribbling</i> pada pemain SSB Mliwis Tulungagung	Menggunakan Variabel <i>dribbling</i> dan kelincahan	Menggunakan variabel <i>ladder drill</i> dan <i>cone drill</i>
7	Pengaruh latihan <i>dribbling zig-zag</i> dan <i>dribble T</i> terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB PUMA	Tryusa Rio Prasetyo Utomo	Eksperimen	SSB PUMA	Metode latihan <i>dribble T</i> lebih baik dari pada <i>dribble zig-zag</i>	Menggunakan variabel <i>dribbling</i>	Menggunakan variabel <i>ladder drill</i> , <i>cone drill</i> dan kelincahan
8	Pengaruh <i>core exercise</i> dan <i>ladder drill exercise</i> dengan kecepatan terhadap kelincahan pemain bola basket	Rizal Haqqi	Eksperimen	Pemain bola basket	Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara <i>core exercise</i> dan <i>ladder drill exercise</i> terhadap kelincahan pemain bola basket	1. Variabel bebas menggunakan <i>ladder drill</i> 2. Mengukur kelincahan	Menggunakan tambahan variabel <i>cone drill</i> dan <i>dribbling</i>

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa seluruh penelitian terdahulu diatas menggunakan metode eksperimen, namun dengan berbagai macam model penelitian, beberapa penelitian menggunakan variabel kelincahan dan *dribbling* sebagai variabel terikat dan juga variabel *speed ladder drill* dan *speed cone drill* sebagai variabel bebas namun, belum ada yang memadukan keempat variabel tersebut, hal itu merupakan keterbaharuan pada penelitian ini. dengan latar belakang dan juga hasil penelitian terdahulu diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh latihan variasi speed *Ladder drill* dan speed *cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta”.

### C. Kerangka Berfikir



Permainan sepak bola adalah permainan tim dengan mengandalkan kerja sama untuk dapat memenangkan pertandingan, dengan kerja sama tim yang baik dan rapi akan menghidupkan pertandingan yang berlangsung berjalan menarik dan kompetitif. pemain sepak bola profesional membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti daya ledak, akurasi, kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fleksibilitas, yang sangat mempengaruhi kinerja pemain sepak

bola dalam berkompetisi. Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dan kelincahan dalam sepakbola, ada banyak metode pelatihan yang baik untuk diterapkan. Seperti metode latihan *speed cone drill*, metode *speed cone drill*, dan banyak metode pelatihan lainnya. Dalam penelitian ini, metode pelatihan yang akan diterapkan adalah metode latihan *speed cone drill* dan metode *speed cone drill*. Pemilihan metode pelatihan ini karena memiliki karakteristik yang sama dalam pelaksanaannya namun pelaksanaannya berbeda. Jika dilihat dari penelitian sebelumnya, kedua metode pelatihan ini berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji kedua metode pelatihan ini, metode pelatihan mana yang memiliki efek terbesar pada peningkatan akurasi *passing* dalam permainan futsal. Untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta”.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah

1. Terdapat pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?
2. Terdapat pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan variasi *speed Ladder drill* dan

*speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

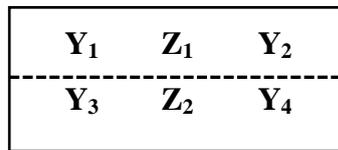
#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen korelasional, dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Suharsimi Arikunto (2013), penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan, kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variable tersebut dapat diukur.

Desain yang diterapkan pada penelitian ini adalah “*Quasi Eksperimental Design* menggunakan model *two group pretest and posttest design*”. Pada desain penelitian ini *ordinal pairing* digunakan untuk membagi sampel menjadi dua kelompok yang akan di lakukan uji pendahuluan guna mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada keadaan awal. Menurut Sugiyono (2016) data *pretest* yang baik apabila perbedaan kedua kelompok tidak begitu signifikan.

Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain sepak bola usia 10-12 tahun di Sekolah Sepak bola. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitiannya sebagai berikut:

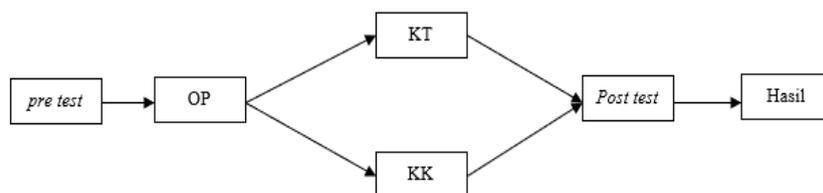
**Gambar 9. Two Group Pretest And Posttest Design**



Sugiyono (2016)

Keterangan:  $Y_1$  (Kelompok *ladder drill* sebelum adanya perlakuan)  
 $Y_2$  (Kelompok *ladder drill* sesudah adanya perlakuan)  
 $Y_3$  (Kelompok *cone drill* sebelum adanya perlakuan)  
 $Y_4$  (Kelompok *cone drill* dengan perlakuan yang tidak sama)  
 $Z_1$  (Suatu bentuk perlakuan *speed ladder drill*)  
 $Z_2$  (suatu bentuk perlakuan *speed cone drill*)

**Gambar 10. Desain Penelitian**



Sumber: Sugiyono (2016)

## B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan Pandowoharjo Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, pada bulan November–Desember 2023.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi yang digunakan adalah siswa sekolah sepak bola Satria Pandawa usia 10-12 tahun sebanyak 30 orang.

## **2. Sampel Penelitian.**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut (Siyoto & Sodik, 2015). *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Beberapa syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini antara lain:

- a. Sampel yang digunakan berusia 10-12 tahun
- b. Sudah mengikuti latihan sepak bola minimal 6 bulan.
- c. Bersedia mengikuti latihan atau *treatment* sebanyak 16 kali.
- d. Terdaftar sebagai siswa sekolah sepak bola satria pandawa.

## **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah latihan *ladder* , sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling*.

### **1. Ladder Drill**

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati 6 kotak tangga yang lentur dan diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* diberikan dalam bentuk program latihan sebanyak 16 kali pertemuan (terlampir : hal 77).

## 2. *Cone Drill*

*Cone drill* adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. *Cone drill* diberikan dalam bentuk program latihan sebanyak 16 kali pertemuan (terlampir : hal 77).

## 3. Kemampuan *Dribbling*.

Adalah suatu gerakan membawa bola secepat mungkin dengan bagian kaki. Bagian yang digunakan antara lain: sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan kura-kura kaki (Doewes et al., 2020) Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri. Gerakan menggiring bola (*dribbling*) sendiri merupakan memanfaatkan sebagian besar berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, dan telapak kaki). *Dribbling* sendiri terdapat 3 teknik, yaitu:

- a. Menggunakan kaki bagian dalam, yaitu teknik gerakan menggiring bola untuk melewati lawan. Dengan memanfaatkan sisi kaki bagian dalam dan sebagian besar permukaan kakinya, kontrol bola semakin baik sehingga memungkinkan seorang pemain melewati lawan dengan lebih mudah. Gerakan lari dikurangi untuk menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki sehingga tidak mudah direbut lawan.
- b. Menggunakan kaki bagian luar, yaitu gerakan *dribbling* dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (*punggung kaki*). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. Bentuk kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula

adalah menggiring bola dengan bagian ujung jari kaki. Model kesalahan ini selain menyebabkan rasa sakit pada ujung kaki, juga model tembakannya tidak akan akurat. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik.

- c. Menggunakan kaki bagian punggung kaki, yaitu gerakan *dribbling* dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (punggung kaki). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. Bentuk kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain pemula adalah menggiring bola dengan bagian ujung jari kaki. Model kesalahan ini selain menyebabkan rasa sakit pada ujung kaki, juga model tembakannya tidak akan akurat. Kelebihan menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik.. Ketiganya dapat dikombinasikan berdasarkan kebutuhan di lapangan yang pada prinsipnya penguasaan bola dari gangguan musuh dan memenangkan pertandingan sebagai tujuan utama.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* adalah kemampuan seseorang pemain dalam menggiring bola secepat-cepatnya menempuh jarak tertentu tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh Bobby Charlton. Alat bantu yang digunakan dalam pengambilan data dengan *stopwatch*.

#### 4. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam olahraga. Pendapat Rokaya, et al., (2021: 127) bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh. Selanjutnya Bempa & Haff (2019: 325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan reacceleration.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Petunjuk pelaksana : *testee* siap-siap untuk berlari dengan posisi condong kedepan. Ketika ada aba-aba “Ya”, *Stopwatch* dijalankan, dan *testee* lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerak yang ditentukan.

### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

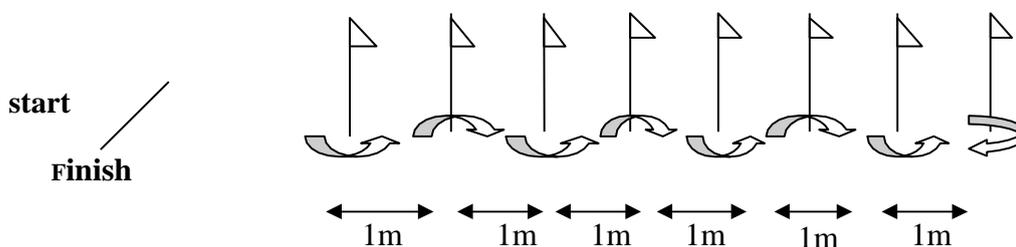
Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.”

##### a. Tes Kemampuan *Dribbling*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur

kecepatan *dribbling* adalah dengan menggunakan *stopwatch*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2014). Dibawah ini adalah gambar instrumen *dribbling* Bobby Charlton:

**Gambar 11. Instrumen *Dribbling* Bobby Charlton**

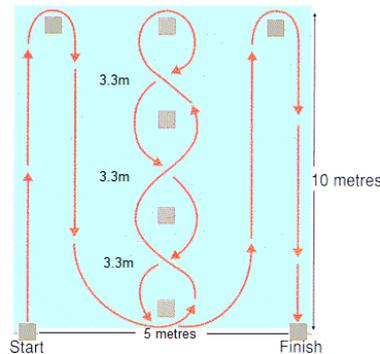


#### b. Tes Kelincahan

- 1) Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agility test*. Tujuannya adalah untuk mengukur kelincahan. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,82 dan reliabilitas sebesar 0,92 (Raya, et al,2013)
- 2) Peralatan yang dibutuhkan : panjang area tes 10 meter dan lebarnya (jarak titik star dan finish) 5 meter,8 buah kun,*stopwatch*,alat tulis
- 3) Petunjuk pelaksana : *testee* siap-siap untuk berlari dengan posisi condong kedepan. Ketika ada aba-aba ‘‘Ya’’, *Stopwatch* dijalankan,dan *testee* lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar dibawah tanpa

mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai titik finish.

**Gambar 12: Tes Kelincahan**



**Illinois Agility Test**  
(Sumber : Brian Mackenzie, 2005)

**Tabel 2. Data normatif Illinois Agility Test**

Jenis kelamin	Sangat bagus	Diatas rata-rata	Rata-rata	Dibawah rata-rata	Buruk
Pria	<15,2	15,2-16,1	16,2-18,1	18,2-18,3	>18,3
Wanita	<17,0	17,0-17,9	18,0-21,7	21,8-23,0	>23,0

(Sumber : Brian Mackenzie, 2005)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan dengan alat *Ladder drill* dan *cone drill* sebagai variabel bebas dan kecepatan *dribbling* serta kelincahan sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

### F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis. Oleh karena itu, uji prasyarat untuk analisis data menggunakan SPSS versi 25 harus dilakukan terlebih dahulu. Analisis data untuk penelitian ini adalah sebagai berikut.

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji normalitas.

Uji normalitas data dilakukan untuk melihat apakah data yang digunakan berdistribusi normal. Melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan menggunakan perangkat SPSS 25. Sampel 20 Atlet sepak bola sekolah sepakbola Satria Pandawa. Kriteria yang digunakan untuk menentukan distribusi normal adalah distribusi dinyatakan normal jika  $p > 0,05$  (5%) dan jika  $p < 0,05$  (5%). Distribusi 0,05 (5%) dinyatakan tidak normal.

### b. Uji Homogen

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel, yaitu apakah varians sampel seragam dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene's Test of Equality of Error Variances*. Kriteria homogenitas bila signifikansi (sig)  $> 0,05$ . Uji 0,05 disebut heterogen.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Interpretasi hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test* menggunakan taraf signifikansi  $< 0,05$  dan uji *Independent Sample T-test* dengan membandingkan selisih *pretest* dan *posttest*.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pada bab ini hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan sebagai berikut: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan sebagai berikut: (a) ada perbedaan pengaruh antara latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta, (b) ada perbedaan pengaruh antara latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta, dan (c) ada pengaruh antara latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil penelitian ini berupa data *Pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Proses penelitian berlangsung tiga tahap. Tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian Kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan yang berlangsung selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki waktu untuk *recovery*. Tahap ketiga adalah melakukan tes akhir atau *posttest*.

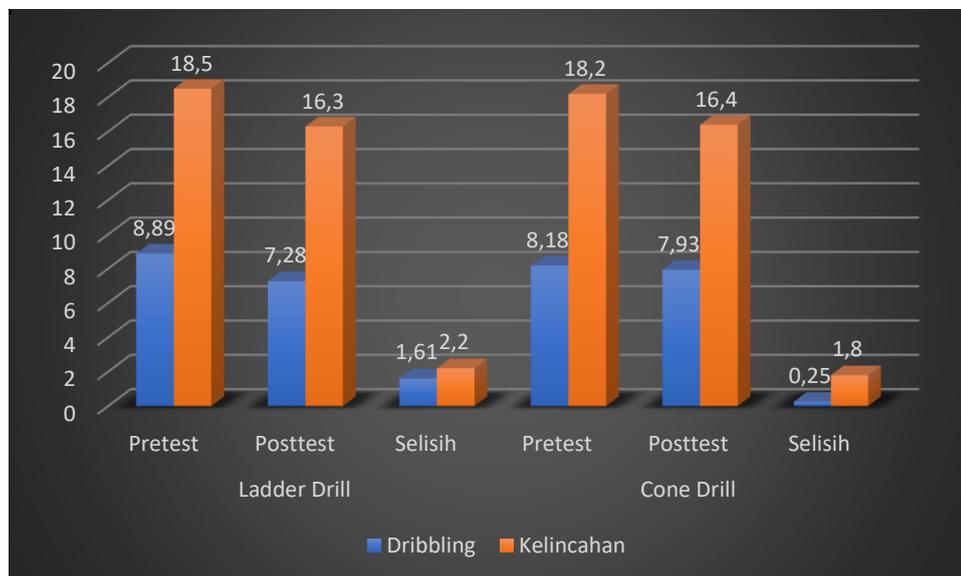
Deskripsi statistik *Pretest* dan *Posttest* kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

**Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan.**

<i>Test</i>	<i>Metode</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<b>Selisih</b>
<b><i>Dribbling</i></b>	<b><i>Ladder Drill</i></b>	8.89±0.43	7.28±0.69	1,61
	<b><i>Cone Drill</i></b>	8.18±0.96	7.93±1.06	0.25
<b>Kelincahan</b>	<b><i>Ladder Drill</i></b>	18.5±0.74	16.3±0.84	2.2
	<b><i>Cone Drill</i></b>	18.2±0.86	16.4±0.91	1,8

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, data kemampuan *passing* dapat dilihat pada Gambar 13. berikut ini.

**Gambar 13. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling* Kelincahan**



Berdasarkan diagram batang di atas, menunjukkan bahwa kemampuan catatan waktu *dribbling* dan kelincahan mengalami penurunan atau semakin baik, hal itu dapat dilihat kelompok *dribbling ladder drill* dengan rata-rata *pretest* sebesar 8.89 dan pada saat *posttest* sebesar 7.28 dengan selisih 1.61;

kelompok *dribbling cone drill* dengan rata-rata *pretest* sebesar 8.18 dan pada saat *posttest* sebesar 7.93 dengan selisih 2.2; kelompok kelincahan *ladder drill* dengan rata-rata *pretest* sebesar 18.5 dan pada saat *posttest* sebesar 16.3 dengan 0.25; kelompok kelincahan *cone drill* rata-rata *pretest* sebesar 18.2 dan pada saat *posttest* sebesar 16.4 dengan selisih 1.81.

## B. Hasil Uji Hipotesis

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas dilakukan pada tiap kelompok analisis menggunakan program perangkat lunak SPSS 26 dengan taraf signifikansi 0,05. Rangkuman hasil normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok		<i>p</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	<i>Dribbling</i>	0,646	0,05	Normal
	Kelincahan	0,756		Normal
<i>Posttest</i>	<i>Dribbling</i>	0,298		Normal
	Kelicahan	0,343		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, pada semua data *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* dan kelincahan didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis

### 1) Uji Hipotesis Pengaruh (*Paired sample t-test*)

*Uji Paired Sample T-Test* dilaksanakan dengan syarat data harus berdistribusi dengan normal. Peneliti melakukan pengujian hipotesis yaitu latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta. Penyajian hipotesis dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* yang bertujuan mengetahui suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak. Analisis dilakukan dengan dikatakan berpengaruh apabila data *pre* dan *Posttest* memiliki nilai sig. < 0,05.

**Tabel 5. Hasil uji *paired sample t-test***

		Paired Samples Test				
		Lower	Upper	T	df	Sig. (2 tailed)
<i>Dribbling</i>	<i>Pre dan Posttest LD</i>	1.175	2.048	8.357	9	.000
<i>Dribbling</i>	<i>Pre dan Posttest CD</i>	.767	1.716	5.916	9	.000
Kelincahan	<i>Pre dan Posttest LD</i>	1.718	2.763	9.708	9	.000
Kelincahan	<i>Pre dan Posttest CD</i>	1.193	2.682	5.888	9	.000

Dari tabel 4. Dari hasil *uji paired sample t test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari kedua kelompok. Nilai signifikan pada tes *dribbling* kelompok *ladder drill* bernilai sebesar 0,000 dan kelompok *cone drill* sebesar 0,000. Data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan dengan intensitas yang meningkat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Sedangkan nilai signifikansi kelincahan ,

kelompok *cone drill* memiliki nilai 0,000 dan *ladder drill* sebesar 0,000. Data tersebut juga menunjukkan bahwa pemberian latihan *ladder drill* dan *cone drill* memberikan pengaruh secara signifikan terhadap hasil tes.

2) Uji perbedaan pengaruh (*Independent sample t-test*)

Uji independet sample t-test diterapkan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kedua kelompok yang diuji. Keputusan diambil dengan cara membandingkan selisih dari pretest dan posttest hasil penelitian.

**Tabel 6. Hasil uji independent sample t-test**

	Kelompok	Dribbling		Selisih	Kelincahan		Selisih
		Pretest	Posttest		Pretest	Posttest	
<b>Mean</b>	<i>Ladder Drill</i>	8.89	7.28	<b>1.61</b>	8.18	7.93	<b>0,25</b>
	<i>Cone Drill</i>	18.5	16.3	<b>2.24</b>	18.2	16.4	<b>1.93</b>

Tabel 5. menunjukkan dari hasil selisih untuk membandingkan hasil dari kedua variabel yaitu kemampuan *dribbling* dan Kelincahan. Diperoleh hasil selisih sebesar 1,61 pada kemampuan *Dribbling* kelompok *ladder drill* dan sebesar 2.24 untuk kelompok *ladder drill*. kemudian untuk tes kelincahan kelompok *ladder drill* diperoleh hasil selisih sebesar 0,25 pada dan sebesar 1,93 untuk kelompok *cone drill*. dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pemberian latihan dengan intensitas yang meningkat pada *ladder drill* dan pemberian variasi latihan *cone drill*.

### C. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) tidak ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) tidak ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua *factor*. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

#### 1. Terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Speed Ladder Drill* dan *Speed Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*.

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa “Terdapat pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta” dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kelompok latihan variasi *speed ladder drill* memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *speed cone drill* dengan selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 1,61 pada kemampuan *dribbling* dengan variasi latihan *speed ladder drill* dan variasi latihan *speed cone drill* memperoleh selisih kemampuan *dribbling* sebesar 1,24.

Penelitian ini telah mengungkapkan pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling*. Variasi latihan *speed ladder drill* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian juga memperkuat penelitian sebelumnya yang diteliti oleh (Linggan S, *et.all* 2021) yang

berjudul “Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal pada Klub Desa Dowiwi”, yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh dari tes awal ke tes akhir kemampuan menggiring bola permainan futsal pada klub PSD Desa Dowiwi dengan latihan *agility ladder* yang signifikan”. Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder drill* Terhadap kecepatan *dribbling* dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun”, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun. Junaidi (2017) juga mengungkapkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan *speed ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan  $t$  hitung  $9,843 > t$  tabel  $2,14$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan peningkatan persentase sebesar  $9,63\%$ .

Penerapan latihan selama 6 minggu, perlakuan tersebut jelas memberikan pengetahuan baru dalam hal melatih kemampuan *dribbling* dan juga memberikan pengalaman tersendiri bagi atlet serta memberikan dampak yang bagus khususnya kemampuan *dribbling*. Maka dari itu latihan untuk meningkatkan *dribbling* dalam dalam sepakbola dengan metode *speed ladder drill* mampu memberikan variasi latihan dengan adanya peningkatan intensitas dan modifikasi membuat para pemain tidak merasa bosan dalam berlatih. Studi lain yang dilakukan oleh Ismoyo (2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada atlet usia 11-12 tahun, yaitu sebesar  $2,77\%$ . Wahyudi (2016) juga mengungkapkan

bahwa *ladder drill* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari.

*Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan (Fantiro 2018). *Ladder* merupakan salah satu bentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai. Dibawah ini dijelaskan secara detail beberapa contoh latihan *ladder* (Reynolds 2011). Jadi *ladder drill* adalah alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang mampu memberikan perubahan *power* otot tungkai seseorang, otot kaki terus menerus melakukan kontraksi sehingga aspek gerakan meloncat dan berlari menjadi salah satu latihan koordinasi kaki yang signifikan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *speed cone drill* dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. *Cone drill* adalah salah satu metode yang dianggap baik dalam melakukan proses peningkatan kemampuan dan perubahan gerakan. Dimana latihan menggunakan metode ini memiliki fleksibilitas yang tinggi karena akhirnya pemain tidak hanya terbatas di lapangan, namun dimanapun juga bisa, namun lebih efektif dilapangan (Griffin, Everett, and Horsley 2015). Penelitian dari Rahman Diputra (2015) yang berjudul “pengaruh latihan *three cone drill, four cone drill, dan five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*)”, mengemukakan bahwa variasi latihan *three cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kecepatan (*speed*). Wahyudi (2023) juga membuktikan

bahwa pengaruh variasi latihan menggunakan media *cone* terhadap kemampuan menggiring bola pada sepak bola-15 SSB United Kabupaten Sarolangun dengan besaran T hitung (8,26 ) yang lebih besar dari T tabel (1, 7613).

*Dribbling* memegang peranan penting dalam permainan sepak bola. Keterampilan *Dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepak bola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terusmenerus. Pemain sepak bola harus memiliki teknik *Dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *Dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar(Mahfud et al. 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa baik latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Namun, efek yang diberikan dalam penerapan latihan *speed ladder drill* lebih baik dikarenakan metode tersebut memberikan variasi yang lebih banyak sehingga tidak mudah membuat pemain merasa bosan dalam penerapan metode latihan.

## **2. Terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Speed Ladder Drill* dan *Speed Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling*.**

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa “Terdapat pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan siswa Sekolah sepak bola Yogyakarta” dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Kelompok latihan variasi *speed ladder drill* memiliki peningkatan kelincahan lebih baik dibandingkan kelompok latihan *speed cone drill* dengan selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 2,24 pada kelincahan dengan variasi latihan *speed ladder drill* dan variasi latihan *speed cone drill* memperoleh selisih kelincahan sebesar 1,93.

Penelitian ini telah mengungkapkan pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan. Variasi latihan *speed ladder drill* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan. Hasil penelitian juga memperkuat penelitian sebelumnya yang diteliti Mulya & Millah (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan lari atlet sepakbola setelah diberikan latihan *ladder drill* secara teratur mengikuti prinsip-prinsip latihan. Saputri *et.al* (2020) juga dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan *Ladder drills* dan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi menyimpulkan bahwa metodel latihan *ladder drill* terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pesilat putra Tapak Suci Caringin Sukabumi 2020.

*Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan, latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja, Latihan *Ladder drill* membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*). Penelitian dari Junaidi (2017) mengungkapkan bahwa Latihan *speed ladder drills* lebih meningkatkan kelincahan daripada kemampuan menggiring bola siswa SSB Akademi Arema usia 11-12 tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,1933 detik.

Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) (Marta1 2020). Sakti (2017) menjelaskan menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan. Terdapat beberapa faktor dalam mendapatkan *dribbling* yang baik yaitu kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* (Akmal dan Lesmana, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa baik latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan. Namun, efek yang diberikan dalam penerapan latihan *speed ladder drill* lebih baik dikarenakan metode tersebut memberikan variasi yang lebih banyak sehingga tidak mudah membuat pemain merasa bosan dalam penerapan metode latihan.

### **3. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* dan *Speed Cone Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* dan Kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.**

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa “Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta” Diperoleh hasil selisih sebesar 1,61 pada kemampuan *Dribbling* kelompok *ladder drill* dan sebesar 2.24 untuk kelompok *ladder drill*. kemudian untuk tes kelincahan kelompok *ladder drill* diperoleh hasil selisih sebesar 0,25 pada dan sebesar 1,93 untuk kelompok *cone drill*. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment*, semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat memengaruhi hasil penelitian.
2. Kehadiran sampel saat penelitian, bahwa kesibukan sampel penelitian menyebabkan beberapa sampel mengalami keterlambatan dalam mengikuti latihan.
3. Lapangan yang terbatas, karena lapangan yang digunakan bergantian dengan berjalannya liga 3 Sleman sehingga beberapa jadwal latihan harus berubah dan berganti hari.
4. Durasi penelitian yang pendek. Penelitian ini dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, mungkin hanya beberapa minggu atau bulan saja. Hal ini dapat memengaruhi keakuratan hasil, karena efek latihan pada daya tahan kardiovaskuler memerlukan waktu yang lebih lama untuk terlihat.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Yogyakarta. Kelompok variasi latihan *speed ladder drill* memiliki nilai peningkatan kemampuan *dribbling* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *speed cone drill*.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta. Kelompok variasi latihan *speed ladder drill* memiliki nilai peningkatan kelincahan lebih baik dibandingkan kelompok latihan *speed cone drill*.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, implikasi dari penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.

1. Menekankan pentingnya melatih kedua jenis latihan (*speed ladder drill* dan *speed cone drill*) untuk meningkatkan *dribbling* dan kelincahan. Adanya

perangaruh yang signifikan antara kedua jenis latihan menjawab asumsi bahwa keduanya memiliki efek yang baik pada meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan .

2. Memberikan arahan pada pelatih untuk merancang program latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Dalam merancang program latihan, pelatih dapat mempertimbangkan variasi latihan *speed ladder drill* dan *speed cone drill* yang berbeda, serta faktor lain seperti kekuatan otot, fleksibilitas, dan koordinasi gerakan.
3. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasikan hasil ini dan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan *dribbling* dan kelincahan.

### **C. Saran**

Berikut ini merupakan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta.

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan variasi *speed ladder drill* lebih baik dibandingkan latihan *speed cone drill*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *speed ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain

2. Bagi peneliti yang bermaksud ingin melakukan/melanjutkan penelitian disarankan untuk mengontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

Dengan melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan saran-saran ini, dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan *dribbling* dan kelincahan siswa sekolah sepak bola Yogyakarta. Hal ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berfokus pada tujuan kinerja yang spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M.F., Dharmawan, D.B., & Putri, D.T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 113–120. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7594>
- Agistarini, A., Nurwahida Puspitasari, S. S. T., Yani, F., ST, S., & Fis, M. (2020). Perbedaan pengaruh ladder drill exercise dan three cone drill exercise pada cedera ankle terhadap kelincahan pemain sepak bola dissbamsseyegan (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Akmal, I, & Lesmana, H.S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling', *Jurnal Patriot*, vol. 1, no. 3, pp. 1197-1210.
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan komponen kondisi fisik bulutangkis pada atlet pb fifa sidoarjo dan atlet pb satria muda sidoarjo u17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–4.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). The effect of slalom dribble training on the dribbling skill. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33–37. <https://doi.org/10.15294/active.v9i1.36344>.
- Bompa, O. T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Champaign : Human Kinetic.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
- Clement, F. Manuel & Fernando. L. (2015). “The social network analysis of switzerland football team on fifa world cup 2014”. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1): 136-141.
- Cresser, L. (2015). *Modern soccer tactics volume 1*. Australia: World Class Coaching.

- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of *dribbling* and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 429–441.
- Efendi, Roni, A., & Zainal, A. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa ukm sepak bola ikip PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–10.
- Effendi, H (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet, *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, vol. 1, no.1, pp. 22-30.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Darni, & Zarwan. (2019). Tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepak bola sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(6), 6–10.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. 1, 109–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>
- Fantiro, Aru A. (2018). “Perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* speed run dan *ladder drill* crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa sekolah dasar moh. Hatta kota Malang.” *Journal Power Of Sports* 1(2):14. doi:10.25273/jpos.v1i2.2514.
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan circuit training terhadap volume oksigen maksimal (vo2max) pemain sekolah sepak bola (ssb). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M.M. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV, Andi Offset.
- Fetri, F., & Donie. (2019). Latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. *Jurnal Patriot*, 1/3, 1169–1178.

- Gomez-Piqueras, P., Gonzalez-Villora, S., Castellano, J., & Teoldo, I. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.01>
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Griffin, Victoria C., Everett T, & Ian G. Horsley. (2015). “a comparison of hip adduction to abduction strength ratios, in the dominant and non-dominant limb, of elite academy football players.” *Journal of Biomedical Engineering and Informatics* 2(1): 109.
- Gunnar, Mathisen & Arne P, 2015. ”The effect of speed training on sprint and agility performance in female youth soccer players”.*Journal of Physical Education and Sport*, 15(3): 395-399.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan sepak bola jajag kabupaten banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Haqqi, R. (2021), Pengaruh Core Exercise Dan Ladder Drill Exercise Dengan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Bolabasket.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hasan, M. S., Akbar, A., & Syamsuddin, N. (2021). Pengaruh bentuk latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 6 sidrap. *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, 2410–2420.
- Hermilasari, Irianto, & Gondo, A. A. (2020). The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, malleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar. *Enfermeria Clinica*, 30, 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.045>

- Hughes, D. C., Ellefsen, S., & Baar, K. (2018). Adaptations to endurance and strength training. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(6), 1–18. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029769>
- Ismoyo, F. (2014). Pengaruh latihan variasi speed ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB angkatan muda tridadi kelompok umur 11-12 tahun. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Jay, D & Roozen M. (2012). Developing agility and quickness. *United states human kinetics*
- Junaidi, S. (2017). Pengaruh latihan speed ladder drill terhadap kelincahan dan kemampuan menggiring bola ssb akademi arema kabupaten tulungagung.
- Khoriri, M. A., & Umar, F. Perbedaan pengaruh latihan drill menggunakan ladder dengan cone terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal smk bhinneka karya surakarta tahun 2017. *Smart Sport*, 12(1)
- Komaini, Anton (2013) Contribution of playing activity and nutrition status toward kindergarten student's hard motoric skill of padang utara.
- Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, S. (2020). Pengembangan komponen tes kondisi fisik berbasis android. *Physical Activity Journal*, 2(1), 42. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3166>
- Kuo, K. P., Liao, C. C., & Kao, C. C. (2022). Improving special ability performance of badminton players through a visual reaction training system. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081454>
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 157-162.
- Lichtenstein, E., Morat, M., Roth, R., Donath, L., & Faude, O. (2020). Agilitybased exercise training compared to traditional strength and balance training in older adults: a pilot randomized trial. *PeerJ*, 8, e8781
- Linggan, S., Salahuddin, M., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Klub Psd Desa Dowiwi. *Babasal Sport Education Journal*, 2(1), 32-38.
- Luxbacher, J. A. (2014). Soccer Steps To Success “Fourth Edition”. United States: Human Kinetics.

- Luxbacher, J. A. 2011, *Sepak Bola*. Bandung: RajaGrafindo Persada
- Mahfud, Imam, Yuliandra. R, & Gumantan. A. (2020). “Model Latihan Dribling Sepak bola Untuk Pemula Usia Sma.” *Sport Science and Education Journal* 1(2):1–9. doi: 10.33365/ssej.v1i2.823.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Marta, I.A., & Oktarifaldi (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola, *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* , vol. 4, no. 3, pp. 1–14.
- Marzuki, I. & Soemardiawan (2019). Pengaruh latihan *dribbling* with a curving line trajectory untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola ps. Undikam mataram tahun 2019', *Jurnal Pendidikan Mandala*, vol. 4, no. 4, pp. 235-244.
- Mataram, P. P. (2022). Pengaruh Latihan Hurdle Drill, Ladder Drill Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain sepak bola di ssb mitra fc u-19 kabupaten sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 321–330.
- Michailidis, Yianis, 2013. “Small Sided Games in Soccer Training”. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3): 392-399.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh bentuk latihan envelope run dan boomerang run dengan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 301–311.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan *Ladder drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak bola. *Jurnal Segar*, 1–10.
- Muslihin, M., Septiadi, F., & Saputri, H. (2020). Pengaruh latihan ladder drills dan zig zag run terhadap kelincahan tendangan sabit kanan kiri pesilat putra tapak suci caringin sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 75-79.

- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyant, K. D. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. In Uny Press. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-bebanahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]. 8(2), 233–250.
- Nugroho, S., Hidayat, R. A., & Komari, A. (2022). Effect Of Plyometric Exercise And Leg Muscle Endurance On The Agility And Vo 2 Max Of Badminton Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 7989, 71–78. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.10>
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Paul, D. J., Marques, J. B., & Nassis, G. P. (2019). The effect of a concentrated period of soccer-specific fitness training with small-sided games on physical fitness in youth players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 962–968. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08547-X>
- 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. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4). <https://doi.org/10.15294/jssf.v3i4.6283>
- Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, Vol. 5, no. 2, Pp 13–17.
- Purba, H. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. Keolahragaan, *Jurnal Ilmu*, 13(1), 23–33.
- Putra R, U. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak bola Sma N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 2(2), 464–476.

- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214.
- Rahmat, Haluti, A., & Nurhikmah. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Keterampilan Passing Tim Perselam Kab. Banggai. *Babasal Sport Education Jurnal*.
- Reynolds. (2011). *The Ultimate Agility Ladder Guide. Complements of Progressive Sporting Systems*.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepak bola ( Ssb ) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Rokaya, A., Roshan, P., & D’Souza, C. J. (2021). Relationship between dynamic balance and agility in trained soccer players—A correlational study. *Int. J. Sci. Res. Publ*, 11, 127.
- Rokhman, M. T., & Hariadi, I. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder drill* Dan Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak bola Di SSB Purbaya Usia 10-13 Tahun Kota Madiun. *Indonesia Performance Journal*, 5(2), 43–51.
- Sakti, B.P.I. 2017, 'Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau', *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, vol. 3, no. 2, pp. 1–7.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Singh, S. Sen. (2016). Comparative Study Muscular Strength And Muscular Endurance Among Team Sports. *UGC Care Journal*, 6661(01), 1–23.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Oloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 360–366. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D* Bandung: CV ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek edisi Revisi IV*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2013). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik* Yogyakarta: FIK UNY.
- Sulasmono, R. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepak bola SSB Tunas Jaya Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 59, 62–72.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I Gst Ngr Agung Cahya, I. K. S., Artawan, & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Syawal, M. H., Firdausi, D. K. A., & Walton, E. P. Pengaruh Pelatihan Ladder Drill dan Cone Drill terhadap Kelincahan Atlet Kategori Pemula Usia 10-13 Tahun di Club Institut Karate-Do Indonesia Prestasi Sungailiat.
- Szabo, D. A., Neagu, N., & Sopa, I. S. (2020). Research regarding the development and evaluation of agility (balance, coordination and speed) in children aged 9-10 years. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*, 21(1).
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble-T terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182-â.
- Wahyudi, A. N. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan, Kelincahan, Dan Power Otot Tungkai. *Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2).
- Wahyudi, M. R. (2023). Pengaruh variasi latihan menggunakan media cone terhadap kemampuan menggiring bola pada sepakbola u-15 ssb united kabupaten sarolangun (*Doctoral Dissertation*, Universitas Jambi).
- Wahyudi, A, Heri. H. (2016). Pengaruh latihan agility *ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal sportifo fc u-(14-16) pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 08 no 03:hal 133-138.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wiratama, S. A., & Karyono, T. H. (2017). Efek Metode Latihan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 60–67.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/320/UN34.16/PT.01.04/2023

2 November 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. SSB Satria Pandawa  
Alamat pandowoharjo, sleman (Jl. Magelang), yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rizki Saputra  
NIM : 22611251033  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN VARIASI SPEED LADDER DRILL DAN SPEED CONE DRILL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DAN KELINCAHAN SAB YOGYAKARTA  
Waktu Penelitian : 5 November - 15 Desember 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



### SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SATRIA PANDAWA SLEMAN YOGYAKARTA

Sekretariat: Gawar RT 02 RW 36 Pandowoharjo Sleman  
Kode pos : 55521 Tlp.(0274)4538553



Nomor : 14/ssb.sps/2023  
Hal : Surat Keterangan

Sleman, 15 Desember 2023

Yth :  
Bpk/Ibu Dosen Pembimbing  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
UNY Yogyakarta  
Di tempat.

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa Sleman DIY, dengan ini menerangkan :

Nama : **RIZKY SAPUTRA**  
NIM : 22611251033  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2  
Asal Universitas : UNY Yogyakarta

Bahwa saudara diatas telah melakukan penelitian di SSB kami dari tanggal 5 November - 15 Desember 2023 dengan judul Skripsi **Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill dan Speed Cone Terhadap Kemampuan Dribbling dan Kelincahan SSB Yogyakarta** dan selama melakukan penelitian saudara tersebut berkelakuan baik dan dapat menambah pengetahuan serta ilmu pada anak-anak kami,

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Ketua

AGUS NURWIBOWO, S.IP

SSB SATRIA PANDAWA



SLEMAN YOGYAKARTA

Sekretaris

MEDHI ARYANTO

### Lampiran 3. Keterangan Validasi Program Latihan

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala

Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa Program Penelitian dengan judul:

Pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan dribbling dan kelincahan ssb yogyakarta

dari mahasiswa:

Nama : Rizki Saputra

NIM : 22611251033

Prodi : S2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Jumlah perlakuan minimal 16 kali perlakuan diluar pretest dan posttest, untuk itu programnya mohon dibuat selama 16 kali pertemuan
2. Masing-masing latihan antara *speed ladder drill* dan *speed cone drill* mohon dibuat program sendiri-sendiri, jangan dijadikan satu.
3. Setiap program intensitasnya mohon dijelaskan secara detail, repetisinya dibuat genap semua 4, 6 dan 8, recovery pertemuan 8 dan 9 silahkan ditambahkan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30 Oktober 2023

Validator,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or .



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax (0274) 513092  
Laman [fikk.uny.ac.id](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or  
Jabatan/Pekerjaan : Lektor  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa penelitian dengan judul:

Pengaruh latihan variasi *speed ladder drill* dan *speed cone drill* terhadap kemampuan dribbling dan kelincahan ssb yogyakarta

dari mahasiswa:

Nama : Rizki Saputra  
NIM : 22611251033  
Prodi : S2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Program dibuat Perpekan dan Perpertemuan
2. Perkenalan Prinsip - Prinsip Latihan
3. dibuat dengan Program 1 - 4 Pertemuan dan 5 - 8 Pertemuan, namun intensitas.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, November 2023  
Validator,

Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.

## Lampiran 4. Program Latihan *Speed Ladder Drill* dan *Speed Cone Drill*

### PROGRAM LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* DAN *SPEED CONE DRILL*

FREKUENSI	Latihan dilakukan 4x dalam 1 minggu (senin, rabu, jum'at, minggu)
INTENSITAS	65-85% dari denyut jantung maksimal, (220- umur)
WAKTU	Waktu yang diperlukan 90 menit
JENIS LATIHAN	Latihan untuk meningkatkan kemampuan Dribbling dan Kelincahan.

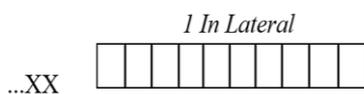
### MINGGU 1

#### Pertemuan ke 1-4

Pertemuan	Intensitas	Waktu	Tipe	Tahap latihan	Keterangan
Senin – minggu	(65% - 70%) x 220- Umur	90 menit	aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Berdoa</b></li> <li>• <b>Pemanasan, Stretching.</b></li> <li>• <b>Program A</b> - Speed Ladder Drill</li> <li>• <b>Program B</b> - Speed Cone Drill</li> <li>• <b>Penutup :</b> Pendinginan, Brifing, Do'a.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 set</li> <li>2. 5 repetisi</li> <li>3. Recovery 4 menit</li> </ol>

#### Formasi :

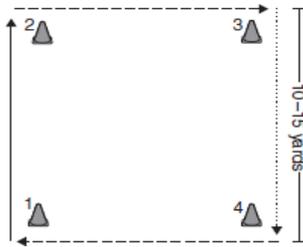
#### 1. Melakukan Latihan *Speed Ladder Drill*.



1. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Daggu Anda harus tetap tertekuk selama melakukan gerakan seolah-olah Anda sedang memegang telur di bawah daggu Anda.
3. Libatkan inti Anda. Panggul Anda harus sedikit terselip dan tulang rusuk Anda harus turun.
4. Pertahankan posisi panggul yang rata dan keselarasan pinggul dan lutut yang tepat selama pendaratan dan lepas landas masing-masing kaki. Kaki Anda harus menyentuh tanah dengan cepat. Tetap waspada.
5. Jaga agar lengan Anda tetap bergerak selama setiap latihan...
6. Kepala Anda harus tetap diam dengan mata menatap ke depan untuk mengantisipasi langkah selanjutnya.
7. Kaki Anda harus menyentuh ruang tengah di antara anak tangga.
8. Gerakan Anda harus santai dan lancar.

- Dijadikan satu menjadi satu barisan
- Pertama-tama melakukan gerakan *1 In Lateral* (10 kotak),
- Melakukan tiap gerakan secara bergantian

## 2. Melakukan Latihan *Speed Cone drill*.



1. Mulailah dengan mengangkangi Kerucut #1 dengan satu tangan menyentuh kerucut.
2. Berlari ke Kerucut #2. Sentuh kerucut dengan tangan kanan Anda.
3. Ubah arah dan lari ke Cone #3. Sentuh kerucut itu dengan tangan kiri Anda.
4. Berlari sampai kembali pada Kerucut awal #1.
5. Ulangi dengan arah berlawanan

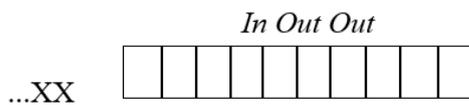
- Melakukan lari sesuai arah anak panah, sambil menunggu giliran atlet yang tidak berlari melihat dan memahami gerakan.

**MINGGU 2**  
**Pertemuan ke 4-8**

Pertemuan	Intensitas	Waktu	Tipe	Tahap latihan	Keterangan
Senin – minggu	(70% - 75%) x 220- Umur	30 menit	aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Pemanasan, Stretching.</li> <li>• Program A - Speed Ladder Drill</li> <li>• Program B - Speed Cone Drill</li> <li>• Penutup : Pendinginan, Brifing, Do'a.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 set</li> <li>2. 6 repetisi</li> <li>3. Recovery 4 menit</li> </ol>

**Formasi :**

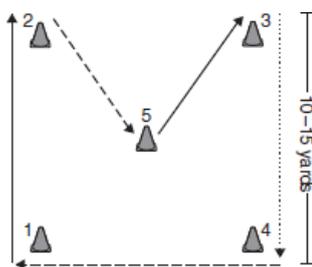
**1. Melakukan latihan Speed Ladder Drill .**



1. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Daggu Anda harus tetap tertekuk selama melakukan gerakan seolah-olah Anda sedang memegang telur di bawah daggu Anda.
3. Libatkan inti Anda. Panggul Anda harus sedikit terselip dan tulang rusuk Anda harus turun.
4. Pertahankan posisi panggul yang rata dan keselarasan pinggul dan lutut yang tepat selama pendaratan dan lepas landas masing-masing kaki. Kaki Anda harus menyentuh tanah dengan cepat. Tetap waspada.
5. Jaga agar lengan Anda tetap bergerak selama setiap latihan..
6. Kepala Anda harus tetap diam dengan mata menatap ke depan untuk mengantisipasi langkah selanjutnya.
7. Kaki Anda harus menyentuh ruang tengah di antara anak tangga.
8. Gerakan Anda harus santai dan lancar.

- Dijadikan satu menjadi satu barisan
- Pertama-tama melakukan gerakan *In Out Out* (10 kotak)
- Melakukan tiap gerakan secara bergantian

**2. Melakukan Latihan Speed Cone Drill.**



1. Mulailah dengan mengangkangi Kerucut #1 dengan satu tangan menyentuh kerucut.
2. Berlari ke Kerucut #2. Sentuh kerucut dengan tangan kanan Anda.
3. Ubah arah dan lari ke Cone #3. Sentuh kerucut itu dengan tangan kiri Anda.
4. Berlari sampai kembali pada Kerucut awal #1.
5. Ulangi dengan arah berlawanan

- Melakukan lari sesuai arah anak panah, sambil menunggu giliran atlet yang tidak berlari melihat dan memahami gerakan.

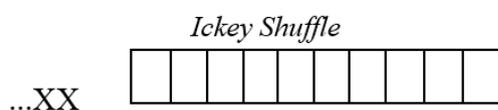
## MINGGU 3

### Pertemuan ke 8-12

Pertemuan	Intensitas	Waktu	Tipe	Tahap latihan	Keterangan
Senin – minggu	(75% - 80%) x 220- Umur	30 menit	aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Berdoa</b></li> <li>• <b>Pemanasan, Stretching.</b></li> <li>• <b>Program A</b> - Speed Ladder Drill</li> <li>• <b>Program B</b> - Speed Cone Drill</li> <li>• <b>Penutup :</b> Pendinginan, Brifing, Do'a.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 set</li> <li>2. 8 repetisi</li> <li>3. Recovery 4 menit</li> </ol>

#### Formasi :

#### 1. Melakukan Latihan *Speed Ladder Drill*.

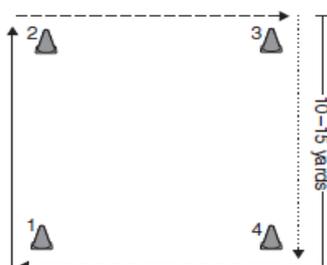


*Ickey Shuffle*

1. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Daggu Anda harus tetap tertekuk selama melakukan gerakan seolah-olah Anda sedang memegang telur di bawah daggu Anda.
3. Libatkan inti Anda. Panggul Anda harus sedikit terselip dan tulang rusuk Anda harus turun.
4. Pertahankan posisi panggul yang rata dan keselarasan pinggul dan lutut yang tepat selama pendaratan dan lepas landas masing-masing kaki. Kaki Anda harus menyentuh tanah dengan cepat. Tetap waspada.
5. Jaga agar lengan Anda tetap bergerak selama setiap latihan..
6. Kepala Anda harus tetap diam dengan mata menatap ke depan untuk mengantisipasi langkah selanjutnya.
7. Kaki Anda harus menyentuh ruang tengah di antara anak tangga.
8. Gerakan Anda harus santai dan lancar.

- Dijadikan satu menjadi satu barisan
- Pertama-tama melakukan gerakan *ickey shuffle* (10 kotak),
- Melakukan tiap gerakan secara bergantian

#### 2. Melakukan Latihan *Speed Cone Drill* .



1. Mulailah dengan mengangkangi Kerucut #1 dengan satu tangan menyentuh kerucut.
2. Berlari ke Kerucut #2. Sentuh kerucut dengan tangan kanan Anda.
3. Ubah arah dan lari ke Cone #3. Sentuh kerucut itu dengan tangan kiri Anda.
4. Berlari sampai kembali pada Kerucut awal #1.
5. Ulangi dengan arah berlawanan

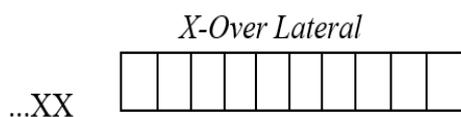
- Melakukan lari sesuai arah anak panah, sambil menunggu giliran atlet yang tidak berlari melihat dan memahami gerakan.

**MINGGU 4**  
**Pertemuan ke 12-16**

Pertemuan	Intensitas	Waktu	Tipe	Tahap latihan	Keterangan
Senin – minggu	(80% - 85%) x 220- Umur	30 menit	aerobik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Berdoa</b></li> <li>• <b>Pemanasan, Stretching.</b></li> <li>• <b>Program A</b> - Speed Ladder Drill</li> <li>• <b>Program B</b> - Speed Cone Drill</li> <li>• <b>Penutup :</b> Pendinginan, Brifing, Do'a.</li> </ul>	1. 2 set 2. 10 repetisi 3. Recovery 4. 4 menit

**Formasi :**

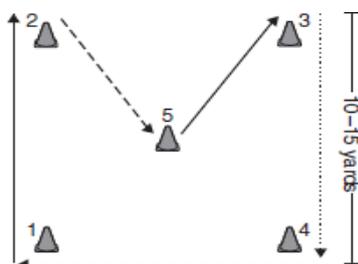
**1. Melakukan Latihan Speed Ladder Drill.**



1. Berdirilah dengan kaki dibuka selebar bahu, dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Daggu Anda harus tetap tertekuk selama melakukan gerakan seololah Anda sedang memegang telur di bawah dagu Anda.
3. Libatkan inti Anda. Panggul Anda harus sedikit terselip dan tulang rusuk Anda harus turun.
4. Pertahankan posisi panggul yang rata dan keselarasan pinggul dan lutut yang tepat selama pendaratan dan lepas landas masing-masing kaki. Kaki Anda harus menyentuh tanah dengan cepat. Tetap waspada.
5. Jaga agar lengan Anda tetap bergerak selama setiap latihan..
6. Kepala Anda harus tetap diam dengan mata menatap ke depan untuk mengantisipasi langkah selanjutnya.
7. Kaki Anda harus menyentuh ruang tengah di antara anak tangga.
8. Gerakan Anda harus santai dan lancar.

- Dijadikan satu menjadi satu barisan
- Pertama-tama melakukan gerakan *x-over Lateral* (10 kotak),
- Melakukan tiap gerakan secara bergantian

**2. Melakukan Latihan Speed Cone Drill.**



1. Mulailah dengan mengangkangi Kerucut #1 dengan satu tangan menyentuh kerucut.
2. Berlari ke Kerucut #2. Sentuh kerucut dengan tangan kanan Anda.
3. Ubah arah dan lari ke Cone #3. Sentuh kerucut itu dengan tangan kiri Anda.
4. Berlari sampai kembali pada Kerucut awal #1.
5. Ulangi dengan arah berlawanan

- Melakukan lari sesuai arah anak panah, sambil menunggu giliran atlet yang tidak berlari melihat dan memahami gerakan.

### Lampiran 5. Data Sampel Penelitian

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Dribbling	Kelincahan	Dribbling	Kelincahan
1	FA	8.05	6.86	17.56	15.17
2	RD	9.20	7.53	19.35	17.22
3	RS	9.67	8.35	19.01	15.19
4	TA	8.98	7.56	18.67	16.28
5	FH	8.75	6.45	17.89	16.63
6	WL	8.89	8.21	19.09	17.72
7	AN	8.56	7.69	18.11	15.84
8	GD	9.02	6.71	19.87	17.02
9	AF	8.67	6.39	18.56	16.61
10	MR	9.17	7.09	17.88	15.90
11	MW	10.32	8.67	18.07	16.88
12	AP	9.96	9.12	17.98	17.55
13	ER	10.12	8.45	19.77	15.39
14	BT	9.41	6.78	17.48	15.62
15	RT	8.99	8.03	18.45	16.50
16	AR	7.98	7.65	19.63	17.84
17	DA	8.24	6.96	18.59	17.09
18	MF	7.70	6.13	17.64	15.20
19	KM	8.98	8.15	19.18	16.77
20	SZ	10.11	9.45	17.37	15.94

### Lampiran 6. Deskriptif Statistik

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_D_LD	10	8.05	9.67	8.8960	.43334
Posttest_D_LD	10	6.39	8.35	7.2840	.69419
Pretest_D_CD	10	7.70	10.32	9.1810	.96029
Posttest_D_CD	10	6.13	9.45	7.9390	1.06374
Pretest_K_LD	10	17.56	19.87	18.5990	.74044
Posttest_K_LD	10	15.17	17.72	16.3580	.84548
Pretest_K_CD	10	17.37	19.77	18.4160	.86951
Posttest_K_CD	10	15.20	17.84	16.4780	.91097
Valid N (listwise)	10				

## Lampiran 7. Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_D_LD	.141	10	.200*	.975	10	.936
Posttest_D_LD	.138	10	.200*	.938	10	.533
Pretest_D_CD	.191	10	.200*	.908	10	.267
Posttest_D_CD	.134	10	.200*	.971	10	.897
Pretest_K_LD	.146	10	.200*	.964	10	.831
Posttest_K_LD	.117	10	.200*	.961	10	.798
Pretest_K_CD	.155	10	.200*	.922	10	.372
Posttest_K_CD	.127	10	.200*	.952	10	.692

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 8. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest_ Dribling	Based on Mean	1.585	1	18	.224
	Based on Median	1.208	1	18	.286
	Based on Median and with adjusted df	1.208	1	13.437	.291
	Based on trimmed mean	1.523	1	18	.233
Posttest_ kelincahan	Based on Mean	.124	1	18	.729
	Based on Median	.099	1	18	.757
	Based on Median and with adjusted df	.099	1	17.922	.757
	Based on trimmed mean	.128	1	18	.725

## Lampiran 9. Uji Hipotesis

### Paired Samples Test

		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest_D_LD - Posttest_D_LD	1.61200	.60997	.19289	1.17565	2.04835	8.357	9	.000	
Pair 2	Pretest_D_CD - Posttest_D_CD	1.24200	.66387	.20994	.76709	1.71691	5.916	9	.000	
Pair 3	Pretest_K_LD - Posttest_K_LD	2.24100	.72995	.23083	1.71882	2.76318	9.708	9	.000	
Pair 4	Pretest_K_CD - Posttest_K_CD	1.93800	1.04082	.32914	1.19344	2.68256	5.888	9	.000	

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest_Dribling	Equal variances assumed	1.585	.224	-1.631	18	.120	-.65500	.40168	-1.49889	.18889
	Equal variances not assumed			-1.631	15.489	.123	-.65500	.40168	-1.50880	.19880
Posttest_kelincahan	Equal variances assumed	.124	.729	-.305	18	.764	-.12000	.39303	-.94572	.70572
	Equal variances not assumed			-.305	17.901	.764	-.12000	.39303	-.94605	.70605

## Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan

**Gambar 1. Penjelasan Testor pada Testi**



**Gambar 2. Kegiatan Pemanasan**



**Gambar 3. Tes Kemampuan *Dribbling***



**Gambar 4. Tes Kelincahan**



**Gambar 5. Latihan *Speed Ladder Drill***



**Gambar 6. Latihan *Speed Cone Drill***

