

**MENINGKATKAN KECEPATAN LARI MELALUI LATIHAN *LADER DRILL*
PADA PEMAIN SEPAK BOLA BINTANG KEJORA MASBAGIK
LOMBOK TIMUR**

Oleh:

Jamaludin

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

Email: jamaludin@ikipmataram.ac.id

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah sangat mudahnya para pemain SSB Bintang Kejora kehilangan bola pada saat melakukan serangan atau mengatur strategi serangan yang disebabkan karena pemain bintang kejora tidak mampu memenangkan sprint pada saat mengejar bola. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Bintang Kejora dengan latihan *lader drill*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Rancangan penelitian yang di gunakan adalah *One-Group Pretest-posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB Bintang Kejora. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus t-tes. Adapun hasil dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *lader drill* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola SSB Bintang Kejora Masbagik Lombok Timur dengan persentase peningkatan adalah 14,967%.

Kata kunci: *Latihan Leder Drill, Kecepatan Lari.*

A. PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat di gemari oleh semua kalangan baik tingkat anak-anak dan tingkat dewasa, 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 di lapangan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Pembinaan sepakbola harus dimulai dari usia dini, karena pembinaan usia muda merupakan pondasi bagi penentuan keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang, sehingga harus di dukung oleh bakat yang diketahui sejak dini dan perlunya dilakukan pemantauan secara bertahap, terus menerus dan berkesinambungan. sepakbola merupakan permainan yang sederhana yang mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Di sinilah peran pelatih dan latihan itu sendiri sangat besar artinya. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, 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.

Permasalahan yang sering dihadapi para pemain sepak bola adalah kurangnya kecepatan pemain pada saat mengejar bola ketika di operkan oleh temannya sehingga berdampak pada gagalnya strategi menyerang yang sudah di rancang atau di bangun dari pemain bawah, kurang kecepatan lari pemain juga berpengaruh kepada kecepatan menggiring bola sehingga pemain sering kehilangan bola pada saat menggiring bola, dan kesempatan untuk meraih poin jadi berkurang. Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang

seseingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Menurut Abdul Kadir Ateng (1997), bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2002: 118) mengatakan kecepatan merupakan seseorang untuk menjawab rangsang dalam bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu keposisi yang lain dari jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya. Latihan yang dianggap bisa meningkatkan kecepatan lari pemain sepak bola adalah latihan *Ladder drill*, latihan *ladder drill* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan kontraksi otot tungkai dalam melakukan lari.

Latihan *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah. Mengikuti pelatihan tangga biasanya melibatkan pola set melalui tangga yang di letakkan secara datar (atau relatif datar) di lantai. Dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga, tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan (Somerset, 2014). Latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan yang peneliti gunakan adalah *two feet each square* latihan ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki dan di ikuti kaki yang satunya sehingga dua kaki tersebut di dalam satu tangga (Qurniadi,2013). *Ladder Drill* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik dalam meningkatkan kecepatan, kordinasi, dan kelincahan kaki secara keseluruhan. (Tsvikin,2011). Sedangkan menurut (Schirm, 2011), mengenai pealtihan *Ladder Drill* ialah sebuah pelatihan dengan menggunakan sebuah alat berupa tangga dimana nantinya seorang atlet berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet. Kegunaan pealtihan *Ladder Drill* yaitu: a) Merangsang kerja otak agar sinergi dengan kerja gerak dalam artian setiap gerakan yang dilakukan berdasarkan perintah otak, kemudian di dapat suatu sinergi antara otak dan gerak, b).Membiasakan melakukan kerja yang kontinu dan kosinsten pada diri si atlet. Dalam latihan ladder, gerakan yang dilakukan memiliki pengulangan yang konsisten dapat dilihat dari lubang yang terdapat pada *ladder* itu sendiri, maka tingkat kontinu dan konsisten dalam setiap gerakan, akan mempengaruhi kebiasaan diri si atlet atau memiliki dampak bagi prestasinya, c) Memperkaya gerakan kaki atau tangan. Latihan *ladder* membuat kita mempunyai banyak gerak dari pengulangan yang dilakukan, sehingga atlet dapat beradaptasi dari rangkain gerak dalam cabangnya, d) Menghindarkan dari resiko cideranya, karena kebiasaan gerak yang cepat pada latihan *ladder*.

Adapun latihan *ladder drill One Foot Run* prosedur pelaksanaannya berlari dengan menggunakan satu kaki secara bergantian antara kaki kiri dan kanan pada tiap-tiap kotak tangga atau *ladder* yang berukuran 18 inchi atau 46 cm dengan berurutan tanpa kotak tangga yang terlewatkan, dan Latihan *Stright Run Rene Harwood* adapun prosedur pelaksanaannya berlari melewati tangga atau *ladder* dengan menginjak kedua kaki secara bersamaan antara kaki kiri dan kaki kanan pada tiap-tiap kotak tangga atau ladder yang berukuran 18 inchi atau 46 cm dengan berurutan, tanpa ada kotak tangga yang terlewatkan. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti ingin mengaplikasikan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan lari pemain Sepak Bola SSB Bintang Kejora.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* yaitu suatu penelitian yang peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteleiti bagaimana akibatnya (Darmadi,2013:40). Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah data yang dinyatakan dalam bentuk angka, pada penelitian ini data kuantitatif didapatkan dari hasil

kecepatan lari. Rancangan Penelitian yang di gunakan “One-Group Pretest- posttest Desain”.



Gambar 3.1: Rancangan penelitian (Maksum, 2019)

Yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011:61). Sedangkan ahli lain mengungkapkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010,173). Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang memiliki hak untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Sehingga yang menjadi sampel dalam penelitian ini, adalah seluruh pemain SSB Bintang Kejora Masbagik yang berjumlah 20 Orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah menggunakan rumus t-tes (Maksum, 2019)

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{(N-1)}}$$

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a) Menguji nilai t

Setelah mendapatkan data pre-tes dan data pos-tes maka menggunakan instrumen kecepatan lari maka di peroleh hasil sebagai berikut. nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 5,291. Kemudian nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (db) $N - 1 = 20-1= 19$ dengan nilai 2,093. Untuk dapat menolak Hipotesis Nihil (H_0) diperlukan nilai t_{hitung} sama atau lebih besar dari nilai t_{tabel} dan pada taraf signifikan 5% menunjukkan angka sebesar 2,093 hal ini berarti bahwa $5,291 > 2,093$ atau dengan kata lain nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari angka batas penolakan Hipotesis Nihil (H_0) yang tercantum dalam tabel t. Berdasarkan kenyataan di atas yaitu nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Maka dengan demikian hasil penelitian ini adalah **signifikan**.

b) Interpretasi Data

Dengan hasil analisis data yang signifikan, maka dengan dasar ini Hipotesis Nihil “ (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti dapat memberikan suatu penerkaan bahwa Latihan *lider drill* dapat meningkatkan kecepatan lari pemain SSB Bintang Kejora meningkat.

c) Persentase peningkatan latihan lider dril

Diketahui bahwa:

Lider drill	Pre-tes	D
M	6,922	1,036

Maka:

$$\begin{aligned} \text{Peningkatannya} &= \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100 \\ &= \frac{1,036}{6,922} \times 100 \\ &= \frac{103,6}{6,922} \\ &= 14,967\% \end{aligned}$$

Dari hasil penghitungan di atas di peroleh peningkatan prosentase hasil latihan *lader drill* terhadap kecepatan lari pemain SSB Bintang Kejoara adalah sebesar 14,967%.

2. Pembahasan

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering dimainkan oleh semua kalangan sehingga permainan yang sudah dikenal sama masyarakat dunia ini membutuhkan perhatian yang sangat serius untuk meningkatkan prestasi yang maksimal seperti yang dilakukan oleh pemerintah daerah untuk mempertahankan prestasi sepak bola di Nusa Tenggara Barat (NTB) sehingga beberapa lembaga yang peduli akan cabang olahraga sepak bola ini membentuk club-club yang bisa memberikan sumbangsih pemain untuk mempertahankan prestasi cabang olahraga sepak bola ini di tingkat nasional seperti club SSB Bintang Kejora yang ada di kecamatan Masbagik Kabupaten Lombok Timur. Kecepatan merupakan faktor yang penting di dalam sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Beberapa posisi bahkan mengharuskan pemain untuk memiliki kecepatan yang baik seperti bek sayap, penyerang sayap, dan striker. Berbeda dengan sprinter, pemain sepakbola tidak akan berlari sampai jarak 100 meter. Jarak sprint terjauh yang dilakukan pemain sepakbola saat pertandingan hanya berkisar antara 10-20 meter. Maka dari itu, akselerasi menjadi hal yang paling penting bagi kecepatan pemain sepakbola. Bagaimana untuk dapat mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat. Berikut adalah beberapa cara untuk melatih kecepatan dalam sepakbola. Sebagai permulaan, berlatih dengan melakukan sprint sejauh 10-20 meter baik untuk membiasakan tubuh anda untuk melakkan akselerasi cepat. Jangan sekedar berfokus pada kecepatan, tapi pikirkan juga cara berlari anda. Lakukan gerakan yang efisien sehingga tidak ada tenaga yang terbuang sia-sia. Jika anda bersama rekan setim, maka buat menjadi lebih menarik dengan saling beradu cepat. Lakukan latihan dengan menggunakan *ladder drill*. Latihan ini baik untuk melatih otot kaki anda untuk dapat mengeluarkan ledakan dalam waktu singkat serta melatih koordinasi. Adapun hasil penelitian ini adalah ada pengaruh latihan *lader drill* terhadap kecepatan lari pada penain sepak bola SSB Bintang Kejora.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka untuk meningkatkan kecepatan lari para pemain sepak bola dapat menggunakan latihan *ladder drill* karena latihan ini dapat meningkatkan kemampuan motorik atlet khususnya pada tubuh bagian bawah seperti otot tungkai. Kecepatan lari yang dimiliki oleh pemain sepak bola merupakan salah satu faktor pendukung yang utama selain teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain, kerana jika pemain memiliki kecepatan yang baik dan memiliki teknik dasar yang baik juga maka peluang untuk menguasai permainan dan mencetak gol saat menyangar menjadi lebih besar.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, terdapat peningkatan kecepatan lari pemain SSB Bintang Kejora setelah diberikan latihan *lader drill*.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Bangsbo Jens dan Mohr Magni. (2011). *Fitness Testing in Football*. BangsboSport. Denmark
- Bompa, Tudor O. 1994. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champion*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chu Donal A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press. Champaign. Illinois
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power*. Program Pasca Sarjana : Surakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV. Nugraha
- , 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- , 2004. *Perencanaan Program Latihan. Edisi kedua*. Bandung: Tambak. Kusuma CV.
- Herwin. 2004. *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- , 2006. *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPRES (Vol.2 Nomor 1, Tahun 2006). UNY.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Irianto, Subagyo, 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan David Lee untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ilman Ajis, 2014. *Kontribusi kelentukan pinggang, kelincahan, dan kecepatan (speed) terhadap keterampilan dribbling pada cabor futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia. repository.upi.edu. perpustakaan.upi.edu
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*, Diktat. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. LA84
- Maksum, Ali. 2019: *Metode penelitian dalam olahraga*, Surabaya: (Universitas Negeri Surabaya)
- Muhammad Muhyi Faruq. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepak Bola*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan, dan Cholil, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Primaditya Dewandaru. 2012. *Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Bagi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Srandakan Bantul*. PJKR. Sripsi UNY.
- Roesdiyanto, dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan Olah Raga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Sagala,

- Sucipto. 2000. "Sepakbola Latihan dan Strategi". Jakarta: Jaya Putra
- Sugiyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukatamsi. 1984. *Sepak Bola*. Universitas Terbuka. Jakarta: Depdikbud<https://www.pro-soccerdrills.com/soccer-drills/soccer-speedtraining/acceleration-vs-submax-speed-2>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulistiyono, Nawan Primasoni. 2016. *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi Bermain Sepakbola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yuherdi, Ni Putu Nita Wijayanti, Mentari Pratiwi. 2016. *Waktu Reaksi dan Akselerasi, Prestasi Lari 100 Meter Mahasiswa Putra*, skripsi. Riau: Universitas Riau