

**PENGARUH LATIHAN *DRILL CROSSOVER LADDER* TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK
BOLA SMP NEGERI 9 LUBUK LINGGAU**

**Oleh: Ahmad Tian Ramadhon
(Universitas PGRI Palembang)
Email: ahmadtian@gmail.com**

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh latihan drill crossover ladder terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis one group desain pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 23 orang dengan teknik total populasi. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Instrument tes menggunakan tes kemampuan dribbling. Teknik analisis data penelitian menggunakan uji paired sampel t test. Berdasarkan temuan hasil penelitian dan analisis data penelitian, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan drill crossover ladder terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau karena $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($3,428 > 1,72$).

Kata Kunci. Crossover Ladder

**THE EFFECT OF *DRILL CROSSOVER LADDER TRAINING* ON THE
DRIBBLING ABILITY OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS IN
9 LUBUK LINGGAU SMP NATIONAL SCHOOL**

Abstract

The problem in this research is that the dribbling ability of the extracurricular football students of SMP Negeri 9 Lubuk Linggau has not been maximized. The purpose of this study was to determine the effect of drill crossover ladder on the dribbling ability of soccer extracurricular students at SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. The research method used in this study is an experimental method with the type of one group pretest-posttest design. The research sample amounted to 23 people with a total population technique. The data collection technique was carried out with tests and measurements. The test instrument uses a dribbling ability test. The research data analysis technique used paired sample t test. Based on the findings of the research and analysis of research data, this study concludes that there is an effect of drill crossover ladder training on the dribbling ability of soccer extracurricular students at SMP Negeri 9 Lubuk Linggau because $T_{count} > T_{table}$ ($3.428 > 1.72$).

Keywords. Crossover Ladder

A. PENDAHULUAN

Olahraga telah menggambarkan kepada dunia betapa dengan setiap pertandingan dan perlombanya bahwa semua orang semakin sadar ada banyak hal yang telah terbentuk. Mulai dari sisi perdamaian dunia, ekonomi, budaya, termasuk pendidikan semua menjadi elemen yang tidak terpisahkan dan menjadi kesatuan yang sangat kuat. Indonesia telah mengenal olahraga sebelum bangsa ini merdeka. Dalam Undang-undang sistem keolahragaan nasional No. 3 tahun 2005 olahraga terbagi dalam tiga jenis berdasarkan tujuan, misalnya olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Berdasarkan Undang-Undang RI No 3 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bahwa ranah pendidikan olahraga masuk dalam kurikulum yang termuat dalam pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani siswa dapat memperoleh pemahaman beberapa cabang olahraga yang tidak hanya mengajarkan nilai-nilai kebugaran melainkan terdapat nilai-nilai prestasi yang dapat mendukung terciptanya peluang lapangan pekerjaan yang baru bagi tumbuh kembang peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang telah lama masuk pada kurikulum pendidikan jasmani adalah sepak bola.

Dikatakan (Zidane, 2013, hal. 9) sepak bola merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh dua tim dengan jumlah masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Senada dengan (Luxbacher, 2004, hal. 2) sepak bola adalah permainan dengan jumlah sebelas orang pemain untuk menghadapi sebelas orang pemain lainnya. Menurut (Mikanda, 2014, hal. 99) permainan sepak bola adalah permainan kegemaran masyarakat dan paling banyak diminati.

Dalam rangka membangun dan menyalurkan aspirasi prestasi akademik dan prestasi olahraga siswa, setiap sekolah melakukan pembinaan melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler baik secara akademik maupun lapangan. Fungsinya adalah dalam rangka menumbuh-kembangkan keterampilan motorik

siswa, mental siswa hingga prestasi siswa. Program pembinaan potensi siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler, misalnya terdapat ekstrakurikuler bola voli, bulu tangkis, sepak bola dan lain sebagainya. Akan tetapi sepak bola merupakan ekstrakurikuler idola bagi setiap siswa sehingga tercatat ekstrakurikuler sepak bola memiliki minat yang cukup banyak dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya, hal tersebut terlihat dari jumlah siswa ekstrakurikuler mencapai lebih dari 23 orang siswa dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya.

Sepak bola merupakan permainan yang indah untuk dimainkan. Ciri khas permainan sepak bola dapat dilihat dari keterampilan beragam teknik yang digunakan waktu bermain, misalnya kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik ini akan menjadi sempurna jika ditunjang dengan biomotor yang baik, misalnya power, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Kemampuan *dribbling* misalnya, teknik *dribbling* adalah jenis teknik yang hampir seluruh waktu yang digunakan oleh pemain sepak bola melakukannya. *Dribbling* adalah kegiatan dimana pemain membawa bola menggunakan kaki untuk melewati hadangan lawan. *Dribbling* yang baik tentu harus didukung dengan kelincahan, mengingat *dribbling* tidak bermanfaat jika pemain membawa bola dan tidak mampu merubah arah posisi tubuh dengan cepat untuk menghindari hadangan lawan.

Ada cara yang dapat dilakukan oleh pelatih sepak bola dalam mendukung kualitas *dribbling* pemain, salah satunya adalah melatih kelincahan pemain. Banyak metode yang dapat digunakan untuk melatih kelincahan, salah satunya dengan dengan memanfaatkan jenis latihan *agility ladder*. Maulana dalam (Irfan & Umansyah, 2019, hal. 50) *agility ladder* adalah metode lateral run dengan bentuk latihan menuntut koordinasi dan konsentrasi tinggi. Latihan *agility ladder* memiliki banyak jenis, diantaranya termasuk jenis latihan *drill crossover ladder*. Menurut (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016, hal. 215) menjelaskan bahwa latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Semakin lincah seorang pemain maka diharapkan semakin baik pula keterampilan *dribbling* yang dilakukannya.

Pembinaan sepak bola di sekolah biasanya tidak hanya dilakukan pada jam pelajaran wajib, beberapa sekolah biasanya sengaja mendirikan ekstrakurikuler diluar jam pelajaran dalam rangka memunculkan prestasi siswa dalam bidang sepak bola. Apalagi sepak bola memang cenderung lebih digemari dibandingkan dengan olahraga lainnya. Salah satu sekolah yang telah lama mendirikan ekstrakurikuler sepak bola adalah SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Sekolah ini tercatat sejak tahun 2005 telah aktif melakukan pembinaan terhadap siswanya melalui ekstrakurikuler sepak bola. Beragam prestasi pernah diraih sekolah tersebut, mulai dari Juara kejuaraan antar sekolah sampai pada piala-piala bergengsi lainnya. Sekarang ekstrakurikuler ini terus dikembangkan sekolah dengan latihan setiap 1 minggu sekali tepatnya pada hari Selasa jam 15.00 s.d 17.00 Wib.

Berdasarkan temuan melalui observasi yang peneliti lihat pada kegiatan latihan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau, ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* siswa masih belum maksimal hal tersebut terlihat dengan seringnya pemain kehilangan bola saat sedang digiring dan dengan mudah direbut oleh lawan. Beberapa penyebab yang mungkin terjadi pada kondisi ini adalah dalam melakukan *dribbling* siswa belum didukung dengan kelincahan, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan yang baik padahal *dribbling* adalah keterampilan yang membutuhkan daya dukung kemampuan fisik seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan, pelatih belum memberikan program latihan yang tepat sehingga berpengaruh terhadap kualitas latihan siswa, pelatih kurang berpengalaman dalam melatih dan belum memiliki lisesni sehingga metode latihan membosankan bagi siswa dan tidak pernah diberikan menu latihan *drill crossover ladder* dalam latihan.

Kemampuan *dribbling* dipengaruhi oleh banyak faktor, misalnya faktor fisik dan teknik pemain, hal ini sesuai dengan pendapat (Zulfikar, 2016, hal. 2) berpendapat bahwa *dribbling* sangat dipengaruhi oleh faktor teknik dan fisik. Faktor teknik adalah bakat yang dimiliki oleh pemain, pelatih yang memberikan menu latihan yang baik, dan keseriusan pemain dalam menjalani menu latihan Sedangkan faktor fisik dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan

koordinasi. Beberapa faktor di atas, saling mendukung sehingga mampu menciptakan kemampuan dribbling yang baik.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti berkeinginan memberikan metode latihan *drill crossover ladder* yang merupakan bagian dari variasi latihan *ladder drill* atau tangga ketangkasan agar dapat mempengaruhi kualitas *dribbling* yang dimiliki oleh siswa. Mengingat selama ini belum pernah ditemukan bahwa sekolah memberikan menu latihan *ladder*, yang ada hanya bentuk-bentuk latihan konvensional seperti speed endurance dan lain sebagainya. Berdasarkan asumsi di atas, untuk membuktikan bahwa dengan latihan *drill crossover ladder* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dibutuhkan studi ilmiah yang diberi judul “Pengaruh Latihan *drill crossover ladder* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau”.

B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini berlangsung pada lapangan sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Berlangsungnya proses penelitian pada bulan Mei s.d Juni 2022. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*X*) yaitu *drill crossover ladder* dan variabel terikat (*Y*) yaitu kemampuan *dribbling*. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Lubuk Linggau berjumlah 23 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 23 orang. Penggunaan metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dimana kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (setelah diberi perlakuan) dengan latihan *drill crossover ladder*. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan dribbling zig-zag. Analisis data menggunakan uji paired sampel t test SPSS 16.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 9 Lubuk Linggau yang berdomisili di Jalan Air Temam Kelurahan Linggau Selatan Kota Lubuk Linggau. Pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 17 Mei s.d 17 Juni 2022 . Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data tes awal dan tes akhir kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Adapun

data tes awal dan data tes akhir siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Frekuensi Data Awal

Tabel 4.2 Frekuensi Data Awal

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr
< 15'	Sangat Baik	1	4,34783
15'01"-20'	Baik	3	13,0435
20'01"-25'	Cukup	9	39,1304
25'01"-30'	Kurang	6	26,087
> 30'	Kurang Sekali	4	17,3913
Jumlah		23	100

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2022)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat diperoleh keterangan bahwa siswa memiliki kemampuan dribbling dengan kriteria sangat baik sebanyak 1 orang, kriteria baik sebanyak 3 orang, kriteria cukup sebanyak 9 orang, kriteria kurang sebanyak 6 orang dan kriteria kurang sekali sebanyak 4 orang.

Frekuensi Data Akhir

Tabel 4.3 Frekuensi Data Akhir

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr
< 15'	Sangat Baik	2	8,69565
15'01"-20'	Baik	6	26,087
20'01"-25'	Cukup	11	47,8261
25'01"-30'	Kurang	4	17,3913
> 30'	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		23	100

(Sumber : Dokumen Peneliti, 2022)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat diperoleh keterangan bahwa siswa memiliki kemampuan dribbling dengan kriteria sangat baik sebanyak 2 orang, kriteria baik sebanyak 6 orang, kriteria cukup sebanyak 11 orang, kriteria kurang sebanyak 4 orang dan tidak ada siswa yang memiliki kriteria kurang sekali.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogrov smirnov SPSS 16 dengan kriteria pengujian H_a diterima jika harga Asymp Sig $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretest	posttest
N	23	23
Kolmogorov-Smirnov Z	.503	.672
Asymp. Sig. (2-tailed)	.962	.758
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa nilai Asymp Sig pada data pretest adalah 0,962 sedangkan pada kelompok posttest 0,758 dengan demikian kedua data dinyatakan normal karena Asymp Sig $> 0,05$.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji one way anova SPSS 16 dengan kriteria pengujian H_a diterima jika harga Sig $> 0,05$ maka data berdistribusi homogen. Hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Test of Homogeneity of Variances^a

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.	1	.	.312

Berdasarkan tabel di atas, dapat diinterpretasikan bahwa nilai Sig 0,312 $> 0,05$ dengan demikian data pretest dan posttest kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh latihan *drill crossover ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sampel t test* SPSS 16 dengan kriteria pengujian H_a

diterimah jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05 $Df = N-1$. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	1.433	2.004	.418	.566	2.299	3.428	22	.002

Berdasarkan keterangan tabel di atas, penarikan kesimpulan pengujian hipotesis dapat dijabarkan sebagai berikut:

- Hasil uji t *paired sampel t test* (T_{hitung}) diperoleh harga 3,428.
- T_{tabel} pada α 0,05 ($DF = 23-1 = 22$) diperoleh harga 1,72.
- Kesimpulan ada pengaruh latihan *drill crossover ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau karena $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($3,428 > 1,72$).

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 9 Lubuk Linggau yang berdomisili di Jalan Air Temam Kelurahan Linggau Selatan Kota Lubuk Linggau. Pelaksanaan penelitian dimulai dari tanggal 17 Mei s.d 16 Juni 2022 dengan tahapan pada tanggal 17 Mei 2022 peneliti mengambil data awal (pretest) kemampuan *dribbling* siswa jam 15.00 s.d 17.00 Wib. Pada tanggal 19 Mei s.d 15 Juni 2022 peneliti memberikan treatment berupa latihan *drill crossover ladder*. Pada tanggal 16 Juni 2022 peneliti mengambil data akhir (posttest) kemampuan *dribbling* siswa. Pelaksanaan penelitian melibatkan sebanyak 23 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau. Selama proses penelitian berlangsung, peneliti dibantu oleh pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau yaitu Coach Agus suriyanto, S.Pd. Tidak ada

kendala selama proses penelitian berlangsung, semua instruksi penelitian dijalankan dengan baik oleh siswa, sehingga hasil penelitian dapat diungkap dengan sebenarnya.

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada data tes kemampuan awal rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* mencapai rata-rata 24,20 detik dengan kriteria cukup, kemudian meningkat setelah diberikan perlakuan *drill crossover ladder* hal tersebut dibuktikan dengan rata-rata hasil tes mencapai catatan waktu 22,77 detik. Pengujian hipotesis menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *drill crossover ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau karena $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($3,428 > 1,72$).

Sepak bola merupakan permainan yang indah untuk dimainkan. Ciri khas permainan sepak bola dapat dilihat dari keterampilan beragam teknik yang digunakan waktu bermain, misalnya kemampuan *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Teknik ini akan menjadi sempurna jika ditunjang dengan biomotor yang baik, misalnya power, kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Kemampuan *dribbling* misalnya, teknik *dribbling* adalah jenis teknik yang hampir seluruh waktu yang digunakan oleh pemain sepak bola melakukannya. *Dribbling* adalah kegiatan dimana pemain membawa bola menggunakan kaki untuk melewati hadangan lawan. *Dribbling* yang baik tentu harus didukung dengan kelincahan, mengingat *dribbling* tidak bermanfaat jika pemain membawa bola dan tidak mampu merubah arah posisi tubuh dengan cepat untuk menghindari hadangan lawan.

Ada cara yang dapat dilakukan oleh pelatih sepak bola dalam mendukung kualitas *dribbling* pemain, salah satunya adalah melatih kelincahan pemain. Banyak metode yang dapat digunakan untuk melatih kelincahan, salah satunya dengan dengan memanfaatkan jenis latihan *agility ladder*. Latihan *agility ladder* memiliki banyak jenis, diantaranya termasuk jenis latihan *drill crossover ladder*. Menurut (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016, hal. 215) menjelaskan bahwa latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan

sinkronisasi gerak secara seimbang. Semakin lincah seorang pemain maka diharapkan semakin baik pula keterampilan *dribbling* yang dilakukannya.

Penelitian ini didukung dengan penelitian-penelitian sebelumnya, misalnya penelitian yang dilakukan oleh (Adhi & Wismanadi, 2018), dimana penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill crossover ladder* terhadap kecepatan pada pemain Sekolah Sepak Bola Bima Amora usia 11-12 tahun. Penelitian lainnya dilakukan (Mubarok, 2017), dimana hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan *ladder drill exercise* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepak bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Gelora Jaya Jakarta Timur.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh ada pengaruh latihan *drill crossover ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 9 Lubuk Linggau karena $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($3,428 > 1,72$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , Vol 2 No 7.
- Hadi, S. F., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Persatuan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani* , Vol 26 No. 1.
- Irfan, & Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Exercise Terhadap Peningkatkan Kelincahan Pemain. . *Jurnal Pendidikan Jasmani* .
- Kusuma, K., & Kardiawan, I. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Suroounding, and Power Leg Muscule. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation* .
- Luxbacher. (2004). *Permainan Sepak Bola*. Jakarta: PT Gemilang Abadi.
- Mubarok, M. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Indonesia Performance Journal* .

Zidane. (2013). *Football fo Basic Training*. England: CPC Perss.

Zulfikar, M. I. (2016). *Pengaruh Kecapatan Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Futsal*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.