

**PENGARUH LATIHAN LADDER AGILITY DAN INTERVAL TRAINING
TERHADAP KECEPATAN LARI DALAM CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA
DI SSB BADAR JAYA PANDEGLANG**

Rifki Wahyudin

Muh. Manarul Arifin

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Mutiara Banten

E-mail : stkip.mutiara@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder agility* terhadap hasil kecepatan lari 20 meter, untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval training* terhadap kecepatan lari 20 meter, dan untuk mengetahui dari kedua latihan diatas mana yang paling efektif dapat meningkatkan hasil kecepatan lari 20 meter. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ladder agility* dan *interval training* terhadap kecepatan lari dalam cabang olahraga sepak bola di Ssb Badar Jaya Pandeglang. Pengujian hipotesis ini diuji dengan uji-t. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan *Ladder agility* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13,790 > 2,447$) pada taraf signifikansi 5% dan db 9, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dan H_a diterima. Latihan *Interval Training* juga memiliki nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,838 > 2,447$) pada taraf signifikansi 5% dan df 9, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dan H_a diterima. Dari hasil penelitian ini menyatakan secara keseluruhan bahwa latihan menggunakan metode *Ladder agility* dan *Interval training* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan hasil kecepatan lari sprint 20 meter pada pemain di Ssb Badar Jaya Pandeglang.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of Ladder agility exercise on the results of 20-meter running speed, to determine the effect of interval training on 20-meter running speed, and to find out which of the two exercises above is the most effective in increasing the 20-meter running speed. In this study, researchers used the experimental method. The research design used was a one group pretest-posttest design. This study shows that ladder agility training and interval training on running speed in soccer at Ssb Badar Jaya Pandeglang. Testing this hypothesis was tested by t-test. Based on the data obtained, it shows that the Ladder agility exercise has a significance value of $0.000 < 0.05$ and a $t_{count} > t_{table}$ ($13,790 > 2,447$) at a significance level of 5% and db 9, then these results show that there is a significant difference and H_a is accepted. Interval Training also has a significant value of $0.000 < 0.05$ and a value of $t_{count} > t_{table}$ ($5.838 > 2,447$) at a significance level of 5% and df 9, so this result shows that there is a significant difference and H_a is accepted. From the results of this study, it was stated that overall training using the Ladder agility and interval training methods was able to make a positive contribution in increasing the results of the 20 meter sprint running speed for players at SSB Badar Jaya Pandeglang.

Kata Kunci : *Ladder Agility, Interval Training, Kecepatan.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat, olahraga termasuk salah satu bidang penting dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya menuju suatu bangsa yang kuat baik fisik maupun mental. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Pasal 21:16) Menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan Olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari yaitu Sepak Bola dimana Sepak Bola sendiri merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola terbuat dari bahan kulit dengan permainan dua regu yang setiap regunya terdiri dari 11 pemain, dan tujuan Sepak Bola ini sendiri adalah memasukkan Bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan, Sepak Bola juga merupakan sebuah cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh siapa saja dan tidak memerlukan biaya yang banyak dan fasilitas yang sulit hanya perlu lapangan, gawang, Bola, peraturannya pun dibuat secara sederhana agar dapat diikuti dan dimainkan oleh masyarakat.

Dari sekian banyak SSB yang berada di Kabupaten Pandeglang peneliti memilih SSB Badar Jaya Pandeglang yang berada di Stadion Sukarela Pandeglang untuk dijadikan objek penelitian, karena SSB Badar Jaya Pandeglang memiliki anggota cukup besar terutama rekan kampus di STKIP Mutiara Banten. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak pemain Sepak Bola di SSB Badar Jaya Pandeglang yang mengeluhkan kurangnya kecepatan baik disaat menjaga pertahanan maupun menyerang. Artinya tingkat kecepatan dari pemain SSB Badar Jaya Masih Rendah,

sehingga kesempatan untuk mendapatkan gol menjadi hilang dan pertahanan pun lebih mudah dilewati lawan selain itu SSB Badar Jaya Pandeglang memiliki prestasi yang kurang maksimal, di tingkat daerah, SSB Badar Jaya Pandeglang tidak lolos di babak penyisihan berada di peringkat 3 hal ini disebabkan kurangnya persiapan dan kurang maksimalnya pemain.

Berdasarkan pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi dilapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih SSB Badar Jaya Pandeglang maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan dalam berlari dengan menggunakan metode latihan *ladder agility* dan *interval training* di SSB Badar Jaya Pandeglang dimana penelitian memformulasikan dalam judul “Pengaruh latihan *ladder agility* dan *interval training* terhadap kecepatan lari dalam cabang Olahraga Sepak Bola di SSB BADAR JAYA PANDEGLANG”.

METODE

Partisipan

Sampel dari penelitian ini adalah pemain SSB Badar Jaya Pandeglang yang berjumlah 20 orang

Instrumen

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia, karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu: 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini adalah TKJI pada kelompok umur usia 13-15 tahun karena rata-rata usia siswa SSB BADAR JAYA PANDEGLANG berkisar 13 sampai dengan usia 15 tahun, Menurut Nurhasan (2001:118) bahwa untuk tes jarak pendek (*sprint*) Indonesia (TKJI) untuk putra usia 13 sampai 15 tahun adalah 20 meter.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan 55 sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Waktu Penelitian dilaksanakan selama 2 Bulan yaitu pada bulan November – Desember 2021 dengan frekuensi latihan2 (dua) kali dalam satu minggu, yaitu pada hari minggu dan rabu.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dilakukan setelah pemain diberikan gerakan latihan *Ladder agility* untuk kelompok A dan *Interval Training* untuk kelompok B selama 14 kali pertemuan, Dengan demikian diperoleh data dalam menentukan kecepatan lari menggunakan *Stopwatch* saat *Pretest* dan *Posttest*. Hasil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan Lari 20 M Kelompok Ladder Agility Tabel 1.1

Hasil Pretest (Detik)	Hasil Posttest (Detik)	SelisihHasil (Detik)
4.90	3.80	1.01
5.45	4.31	1.14
4.75	3.31	1.44
4.90	4.25	0.65
4.65	3.02	1.63
4.75	3.37	1.38
4.63	3.53	1,01
4.40	3.12	1.28
5.00	4.05	0.95
4.30	3.08	1.22

Hasil Pretest dan Posttest Kecepatan Lari 20 M Kelompok Interval Training Tabel 1. 2

Hasil Pretest (Detik)	Posttest(Detik)	Selisihwaktu
4.00	3.90	0.01
4.45	3.97	0.48
4.30	3.82	0.48
4.59	4.00	0.59
4.20	3.20	1.00
4.51	4.15	0.36
5.02	4.32	0.07
5.08	4.82	0.26
5.00	4.76	0.24
4.55	3.91	0.64

Hasil Penelitian Analisis Statistik Deskriptif Dapat Dilihat Dalam Tabel 1.3

DescriptiveStatistics

	N	Mini mum	Maxi mum	Me an	Std. Deviation
Pretestladdera gility	10	4.30	5.45	4.7730	.32346
Posttestladder agility	10	3.02	4.31	3.5840	.48827
pretest interval	10	4.00	5.08	4.5700	.36530
posttest interval	10	3.20	4.82	4.0850	.47070
Valid N (listwise)	10				

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa pada *pretest Ladder agility* memiliki nilai terendah sebesar 4.30 dan nilai tertinggi sebesar 5.45 dengan nilai rata- ratanya 4.7730 dan standar (tingkat

sebaran data) sebesar 32346. *Posttest Ladder agility* memiliki nilai terendah sebesar 3.02 dan nilai tertinggi 4.31 dengan nilai rata-ratanya 3.5840 dan standar deviasinya sebesar 48827.

Pretest Interval Training memiliki nilai terendah sebesar 4.00 dan nilai tertinggi sebesar 5.08 dengan nilai rata-ratanya 4.5700 dan standar deviasinya sebesar 36530. *Posttest Interval training* memiliki nilai terendah sebesar 3.20 dan nilai tertinggi sebesar 4.84 dengan nilai rata-ratanya 4.0950 dan standar deviasinya sebesar 47070.

Hasil Uji Normalitas Pada Tabel 1.4

One-SampleKolmogorov-SmirnovTest

	Pretestladd	Posttestladde ragility	prete st inter val	posttest interval
N		10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.5840	4.5700	4.0850
	Std. Dev iati on	.48827	.36530	.47070
MostExtreme Differences	Absol ute	.169	.180	.187
	Positiv e	.169	.178	.172
	Negati	-.130	-.180	-.187

ve			
TestStatistic	.169	.180	.187
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- Test distributionis Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- Thisis a lower boundof the true significance.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai Asymp. Sig> 0.05, maka dinyatakan seluruh databerdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas Pada Tabel 1.5

TestofHomogeneityofVariances

LeveneStatistic			df1	df2	Sig.
Pretestlad deragility	BasedonMea n	.282	1	18	.602
	Basedon Median	.267	1	18	.611
	Basedon	.267	1	17.996	.611
	Basedontrim medmean	.313	1	18	.583
1	BasedonMea n	.382	1	18	.544
	Basedon Median	.325	1	18	.576
	Basedon	.325	1	17.313	.576
	Andwithadju steddf				
	Basedontrim medmean	.345	1	18	.564

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai sigbasedon mean pretest

sebesar $0,602 > 0,05$ dan nilai *sig* based on *mean posttest* sebesar $0,554 > 0,05$ Maka data tersebut dapat dinyatakan *homogen* atau berasal dari varian yang sama

Hasil Uji Hipotesis Pada Tabel 1.6

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		T	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai 1	Pretest Ladder Agility	1.18900	.27266	.08622	.99395	13.705	9	.000
Pai 2	Posttest Ladder Agility							
Pai 1	Pretest Interval	.48500	.26269	.08307	.29708	5.832	9	.000
Pai 2	Posttest Interval							

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai thitung dengan tabel dan sig (2-tailed) sebagai berikut:

- Jika $thitung > ttabel$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- Jika $thitung < ttabel$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- Sig (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak
- Sig (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Berdasarkan tabel tentang uji t (*paired sample t test*) di atas, Nilai sig.(2-tailed) pada X_1 $0,000 < 0,05$ dan nilai $thitung > ttabel$ (13,790

$> 2,447$) pada taraf *signifikansi* 5% dan

db 9 sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang *signifikan* sehingga diartikan ada pengaruh metode *Ladder Agility* dalam meningkatkan hasil tinggi lompatan (H_0 ditolak dan H_a diterima) sehingga *hipotesis* diterima. Nilai sig.(2 tailed) pada X_2 $0,000 < 0,05$ dan nilai $thitung > ttabel$ (5,838 $> 2,447$) pada taraf *signifikansi* 5% dan df 9 sehingga dapat dikatakan terdapat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa latihan menggunakan metode *Ladder agility* lebih berpengaruh terhadap kecepatan lari 20 m Pemain di Ssb Badar Jaya Pandeglang, hal ini terlihat dari hasil perolehan waktu saat melakukan tes awal waktu yang diperoleh hampir sama rata-rata di angka 04.00 tetapi dari hasil akhir dapat dilihat perolehan waktu dari kelompok *Ladder agility* sangat signifikan atau sangat berbeda dengan kelompok *Interval training* analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti.

Pemberian perlakuan selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari dalam sepak bola di Ssb Badar Jaya Pandeglang. Latihan dalam penelitian ini intensitas maksimal (sedang dan cepat).

KESIMPULAN

berdasarkan hasil pengetahuan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa :

- Diperoleh rata-rata pretest kemampuan Kecepatan lari pada Pemain di SSB Badar Jaya Pandeglang sebesar 4.7730, sedangkan rata-rata hasil posttest sebesar 3.5840 dengan demikian terjadi peningkatan sebesar 1.189. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder agility* dapat

- mempengaruhi peningkatan kemampuan Kecepatan lari Pemain di Ssb Badar Jaya Pandeglang
2. Diperoleh rata-rata pretest kemampuan Kecepatan lari pada Pemain di Ssb Badar Jaya Pandeglang sebesar 4.5700, sedangkan rata-rata hasil 0.518. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Interval training* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan Kecepatan lari Pemain di Ssb Badar Jaya Pandeglang
 3. Walaupun Kedua metode latihan *Ladder agility* dan *Interval training* berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari pemain. Namun, metode *Ladder agility* dianggap lebih berpengaruh karena *Ladder agility* menunjukkan kenaikan yang cukup pesat dari waktu yang diperoleh para pemain SSB Badar Jaya Pandeglang.
 - 4.
- #### DAFTAR PUSTAKA
- Awaludin A. (2019) Pengaruh penerapan model pembelajaran Kooperatif tipe head together (NHT) terhadap hasil belajar dribbling sepak bola(Studi pada siswa pada kelas XI MA MII Pamatang serang, Kecamatan jiput kabupaten Pandeglang tahun pembelajaran 2019/2020)
- Basri, Yusran. (2012). Sepak bola. <http://penjaskess.blogspot.cpm>. Diakses juli2019
- Batty (2014) Latihan Metode Baru Sepak bola
- Danny Mielke. (2007), Dasar-dasar Sepak bola, Bandung : Pakar rayaEric
- Harsono. (2016). Latihan kondisi fisik. Bandung: Rosdakarya.
- Ida Bagus Wiguna.2017.Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik.Depok: PT Raja Gra findo Persada
- Ismoyo,fajar.(2014) Pengaruh Variasi Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Keterampilan Dribbling Kelincahan dan Koordinasi Gerak Siswa Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Yogyakarta.Bisa Diakses Dialamat: [http://eprints.uny.ac.id/14377/1/skrripsi.pdf\(online\)pukul11,05tanggal17-02-2019](http://eprints.uny.ac.id/14377/1/skrripsi.pdf(online)pukul11,05tanggal17-02-2019)
- Lutan R (2001). Pengembangan system pembelajaran modul mata kuliah penelitian pendidikan Olahraga, Bandung. UPI
- Luxbacher, J.A. (1997). Sepak Bola. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada
- Muhajir. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X. Jakarta : Erlangga
- Suarta A. (2017)Pengaruh latihan interval terhadap hasil kecepatan lari 60 meter siswa putra kelas XI MAN PANIMBANG KABUPATEN PANDEGLANG
- Sugiyono. Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: Alfabeta. 2007) Kadir Yusuf. Jakarta: PT. Gramedia
- Sugiyono. Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D. (Bandung: Alfabeta. 2007)
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani.Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiharto. (2014). Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga. Malang : Universitas Negeri Malang
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung : Lubuk Agung