

**PENGARUH LATIHAN *LEDGER ICKY SHUFFLE* DAN LATIHAN LARI SEGITIGA
MENGUNAKAN 3 CONE TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA PENJASKESREK UNMUL**

Sakay, Hamdiana, S.Pd., M.Pd, Muh. Ramli Buhari, S.Pd., M.Pd

*Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
sakayakay37@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Apakah ada pengaruh latihan *ledger icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. (2) Apakah ada pengaruh latihan lari segitiga menggunakan 3 cone terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. (3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *ledger icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 cone terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

Jenis penelitian ini, menggunakan jenis penelitian Eksperiment lapangan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Mulawarman yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (MAHASISWA PENJASKESREK) sepak bola yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan *ledger icky shuffle*, dan latihan lari segitiga menggunakan 3 cone serta satu variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola. Analisis data menggunakan analisis statistika deskriptif dan analisis statistika inferensi dengan bantuan program SPSS 21.0.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. Terbukti bahwa diperoleh nilai $t \text{ hitung} = 5.492 \geq t \text{ tabel} = 2.262$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan lari segitiga menggunakan 3 *coneterhadap* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. Terbukti bahwa diperoleh nilai $t \text{ hitung} = 5.003 \geq t \text{ tabel} = 2.262$. (3) Tidak terdapat perbedaan yang nyata antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *coneterhadap* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. Terbukti bahwa diperoleh nilai $t \text{ hitung} = -0.563 < t \text{ tabel} = 2,100$. Begitu pula jika dilihat dari pencapaian rata-rata tes akhir kemampuan menggiring bola dari kedua bentuk latihan tersebut, menunjukkan perbedaan yang relatif kecil yaitu 0.16. Rata-rata tes akhir latihan *ledder icky shuffle* lebih besar dari nilai rata-rata tes akhir latihan lari segitiga menggunakan 3 *cone* (16.21: 16.37).

Kata Kunci : Kelincahan, kecepatan, menggiring bola

1. Pendahuluan

a. Latar Belakang Penelitian

Olahraga merupakan suatu kebutuhan hidup manusia, yang didalamnya mengandung unsure fisik, teknik, taktik dan mental bertujuan untuk Mahasiswa Penjaskesrek meningkatkan kemampuan yang dimiliki seseorang. Implementasinya dapat dilakukan melalui kegiatan formal dan non formal. Kegiatan formal yang dimaksud disini adalah melalui kegiatan proses belajar mengajar disekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Olahraga mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan

menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri dan olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Dalam menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang sangat dalam permainan sepak bola, oleh karena itu teknik menggiring bola harus dikuasai dengan benar para pemain sepak bola, karena apabila pemain sudah menguasai atau terampil dalam menggiring bola maka pemain akan lebih mudah melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Universitas Mulawarman, di beberapa laga uji coba dan turnamen peneliti menemukan permasalahan yaitu masih lambatnya pemain pada saat merubah arah posisi tubuh yang menyebabkan pemain kesulitan pada saat merebut bola, pada saat melakukan penjagaan terhadap pemain lawan yang sedang menguasai bola, pemain MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Universitas Mulawarman sering kali dapat dilewati dengan cara pemain lawan memindah arah bola yang sedang di kuasainya, selain itu ketika pemain MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Universitas Mulawarman membawa bola untuk menyerang mudah sekali direbut oleh lawan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan peneliti berpendapat bahwa ini semua disebabkan oleh rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh pemain MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Universitas Mulawarman dan selain itu adalah kurangnya tahap latihan yang dikhususkan untuk melatih kelincahan pada pemain dan bentuk bentuk latihan kurang bervariasi yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kelincahan

serta kurangnya kesadaran dari pemain tentang pentingnya komponen kelincahan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.

b. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul?
2. Apakah ada pengaruh latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul?

b. Tujuan Penelitian

Tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk Mahasiswa Penjaskesrek mengetahui pengaruh latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.
2. Untuk Mahasiswa Penjaskesrek mengetahui pengaruh latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.
3. Untuk Mahasiswa Penjaskesrek mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

c. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun pihak lain. Oleh karena itu penelitian ini dapat berguna :

1. Peneliti

- a. Untuk memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian.
- b. Sebagai dasar atau bahan penyusunan skripsi.
- c. Sebagai penelitian sejenis bagi peneliti masa yang akan datang.

2. Pelatih olahraga.

- a. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengajar khususnya dalam cabang sepakbola.
- b. Sebagai pedoman untuk memberikan kegiatan dibidang olahraga khususnya menggiring bola kaki.

3. Peneliti

- a. Untuk memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian.
- b. Sebagai dasar atau bahan penyusunan skripsi.
- c. Sebagai penelitian sejenis bagi peneliti masa yang akan datang.

4. FKIP khususnya program studi penjasokesrek

- a. Sebagai bahan pertimbangan untuk mendiagnosa kesulitan belajar terutama dalam gerakan olahraga cabang sepakbola.
- b. Dapat dijadikan bahan untuk menciptakan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian belajar gerak bagi mahasiswa penjasokesrek.
- c. Dapat dijadikan bahan masukan untuk bacaan dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.

- d. Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ada relevansinya dengan masalah yang dikemukakan di dalam penelitian ini.

2. Kajian Pustaka dan Pengembangan Hipotesis

a. Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam permainan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan, (Muhajir, 2007:1).

Sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 sampai dengan 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila dapat memasukan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

b. Kemampuan Menggiring bola

Dalam permainan sepak bola dikenal banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Teknik dasar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah teknik menggiring bola. Dalam permainan sepak bola kemampuan menggiring yang baik dapat menjadikan permainan sepak bola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan.

c. Latihan Ledder Ichy Shuffle

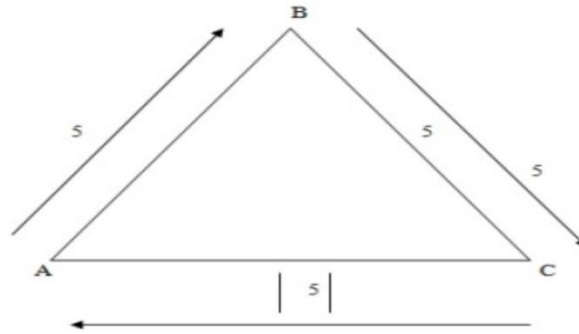
Latihan *ladder Icky Shuffle* adalah salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yang menggunakan tangga kelincahan dengan pergerakan kedua kaki yang di tempatkan di samping dan di dalam kotak-kotak tangga kelincahan dengan cepat sehingga akan berefek pada peningkatan kelincahan atlet.

Latihan *ladder drill icky shuffle* ini dilakukan dengan cara melewati *ladder drill* yang sudah tersusun, dimana pola gerakan *ladder icky shuffle* dimulai dengan kedua kaki ditempatkan disisi kiri tangga, kemudian langkahkan kesamping dengan kaki kanan dan tempatkan di dalam kotak (*ladder*) pertama, kemudian kaki kiri ikut juga masuk kekotak pertama selanjutnya langkahkan kesamping dengan kaki kanan ke sisi kanan tangga kemudian majukan kaki kiri ke ruang kotak (*ladder*) berikut nya dalam tangga dan kaki kanan juga ikut masuk, ulangi pola ini hingga selesai.

d. Latihan Lari Segitiga Menggunakan 3 *Cone*

latihan lari segitiga menggunakan 3 *cone* adalah suatu bentuk latihan untuk melatih kelincahan dimana seseorang berlari ketiga titik yang ditandai dengan cone sehingga membentuk segitiga sama sisi dengan ketentuan lari lurus kedepan, lari mundur dan lari menyamping. Untuk lebih jelasnya mengenai cara pelaksanaan lari segitiga menggunakan 3 cone adalah sebagai berikut:

1. Dari sudut A seseorang melakukan lari *sprint* lurus kesudut B.
2. Dari sudut B lari mundur menuju sudut C.
3. Dan dari sudut C berlari menyamping ke sudut A kemudian dari sudut A berlari menyamping ke sudut C, dari sudut C berlari *sprint* lurus ke sudut B, dan dari sudut B berlari mundur ke sudut A.



Sumber: www.sarjanaku.com

Gambar 2.2 Lapangan lari segitiga

e. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.
2. Ada pengaruh latihan lari segitiga menggunakan 3 *cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.
3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

Hipotesis penelitian ini dilengkapi dengan hipotesis statistik yaitu:

1. $H_0 = \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$
 $H_1 = \mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0$
2. $H_0 = \mu_{B1} - \mu_{B2} = 0$
 $H_1 = \mu_{B1} - \mu_{B2} \neq 0$
3. $H_0 = \mu_{A2} - \mu_{B2} = 0$
 $H_1 = \mu_{A2} - \mu_{B2} \neq 0$

3. Metode Penelitian

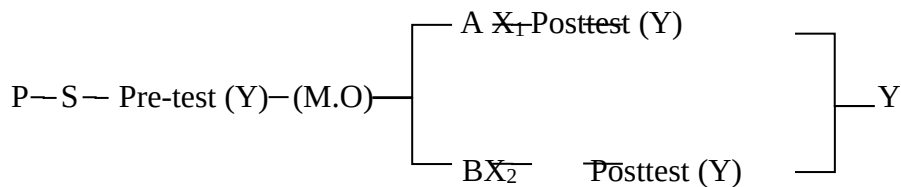
a. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh harus riil, untuk itu teknik pengumpulan data harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Bagian ini merupakan prosedur penelitian yang digunakan untuk Mahasiswa Penjaskesrek memperoleh data yang berkenaan dengan keberadaan variable penelitian.

1. Tes kemampuan menggiring bola kaki
2. Materi Latihan

b. Desain Penelitian

Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan, maka rancangan penelitian yang dipergunakan adalah "*Population Pretest-Posttest Design*". Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan desain penelitian

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Pembahasan

Untuk Mahasiswa Penjaskesrek mengetahui ke eratan pengaruh latihan *ledder icky shuffle* dianalisa dengan menggunakan program statistik SPSS21.0. Rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis data kelompok latihan *ledder icky shuffle*.

Variabel	Mean	SD	t-hitung	t-tabel (0.05:9)	Sig

A1 – A2	0.594	0.341	5.492	2.262	0.000
---------	-------	-------	-------	-------	-------

Dari hasil pengujian hipotesis komparatif rata-rata dua sampel pada tabel 1. di atas diperoleh rata-rata sebelum dan sesudah diberi latihan *ledder icky shuffle* = 1,214 dengan standart deviasi = 0.341. t hitung = 5.492 dengan derajat kebebasan 9 pada taraf kesalahan 5%. Pada pengujian dua pihak dengan signifikansi sebesar 0.000.

Kriteria pengujian menggunakan uji dua pihak yaitu, jika $t_h < t_{t(\alpha=0.05)}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dan jika $t_h \geq t_{t(\alpha=0.05)}$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak (atau signifikansi dibawah atau sama dengan 0.05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak). Oleh karena nilai t hitung = $5.492 \geq t_{tabel} = 2,262$ berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak atau $0,000 \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada pengaruh latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

Untuk Mahasiswa Penjaskesrek mengetahui ke eratan pengaruh latihan segitiga menggunakan 3 *Cone* di analisa dengan menggunakan program statistik SPSS21.0. Rangkuman hasil analisis data dapat di lihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil analisis data kelompok latihan segitiga menggunakan 3 *Cone*.

Variabel	Mean	SD	t-hitung	t-tabel (0.05:9)	Sig
B1 – B2	0.419	0.264	5.003	2,262	0,001

Dari hasil pengujian hipotesis komparatif rata-rata dua sampel pada tabel 2. di atas diperoleh rata-rata sebelum dan sesudah diberi latihan segitiga menggunakan 3 Cone sebesar = 0.419 dengan standart deviasi = 0.264. $t_{hitung} = 5.003$ dengan derajat kebebasan 9 pada taraf kesalahan 5%. Pada pengujian dua pihak dengan signifikansi sebesar 0,001.

Kriteria pengujian menggunakan uji dua pihak yaitu, jika $t_h < t_{t(\alpha=0,05)}$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak dan jika $t_h \geq t_{t(\alpha=0,05)}$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak (atau signifikansi dibawah atau sama dengan 0.05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak). Oleh karena nilai $t_{hitung} = 5.003 \geq t_{tabel} = 2.262$ berarti H_1 diterima dan H_0 ditolak atau $0.001 \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada pengaruh latihan segitiga menggunakan 3 Cone terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

b. Pembahasan

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada pengaruh latihan *ledder icky shuffle* yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul. Terbukti bahwa hasil analisis data, diperoleh nilai $t_{hitung} = 5.492 \geq t_{tabel} = 2,262$. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Data awal (sebelum diberikan latihan), rata-rata kemampuan menggiring bola padamahasiswa MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Unmul adalah 16.80 detik. Setelah dilakukan tes akhir kedua bentuk latihan yang dieksperimenkan diperoleh hasil bahwa; tidak terdapat perbedaan yang nyata antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 Cone terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA

PENJASKESREK Unmul. Terbukti bahwa diperoleh nilai t hitung = -0.563 < t tabel = 2,100. Begitu pula jika dilihat dari pencapaian rata-rata tes akhir kemampuan menggiring bola dari kedua bentuk latihan tersebut, menunjukkan perbedaan yang relatif kecil yaitu 0.16 detik. Rata-rata tes akhir latihan *ledder icky shuffle* lebih kecil sehingga lebih cepat dari nilai rata-rata tes akhir latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* (16.21: 16.37).

Dapat diuraikan bahwa hasil penelitian antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul tidak berbeda nyata, jika pun dilihat dari nilai rata-rata kedua bentuk latihan tersebut perbedaannya relative kecil. Ini berarti bahwa kedua bentuk latihan antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* memberikan kontribusi yang sama dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Kalau ditinjau dari factor latihan maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ledder icky shuffle* lebih baik dibandingkan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone*,

5. Kesimpulan dan Saran

a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *ledder icky shuffle* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.
2. Ada pengaruh latihan segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

3. Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola MAHASISWA PENJASKESREK Unmul.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat diberikan oleh penulis berkenaan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa MAHASISWA PENJASKESREK sepak bola Unmul agar menggunakan latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
2. Bagi pembina/pelatih sepak bola diharapkan lebih memperhatikan latihan *ledder icky shuffle* dan latihan lari segitiga menggunakan 3 *Cone* dalam meningkatkan kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan menggiring bola.
3. Sepak bola merupakan permainan yang sangat populer dan mendunia, untuk generalisasi yang lebih baik, sebaiknya diadakan penelitian yang samadengan mengembangkan variable bebas yang lain dansampel yang lebih besar.

Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Beutelsthl, Diater, 2005. *Belajar Bermain Bola Volly*. CV. Pionir Ijaya Bandung.

Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang:Penerbit Universitas NegeriMalang (UM PRESS).

Dangsina dan Sukardianto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Danny Mielke. 2007. *Dasar Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

Hairy, Junusul, 1989. *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi.

Harsono. 1986. *Ilmu Coahching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.

Harsono.2004. *Perencanaan Program Latihan*.Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Herwin. 2004. Keterampiln Sepak Bola. Diklat. Yogyakarta: FIK.

Jay Dawes & Mark Roozen. (2012). "*Developing Agility and Quickness*". *National Strength and Conditioning Association: Human Kinetics*.

Joseph A. Luxbaher. 2001. *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada