

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* DIBANDING LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PRESTASI KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA

Yusuf Rismawan

Hariyoko

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang no. 5 Malang

e-mail: arshavinyusuf@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of exercise ladder drill and training small sided games to achievement dribbling skills. The method used is the method of experimental research with matching pretest-posttest control group design. Subjects in the study were students SSB Domhils Arema Malang aged 15-16 years as many as 26 people. Data obtained from tests dribble then analyzed by analysis of variance single lane (one-way ANOVA). Based on the results of this study concluded that the ladder drills exercise a significant influence on student achievement dribbling skills SSB Domhils Arema Malang than small-sided practice game.

Key words: ladder drills, dribbling skills, students ssb.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* dan latihan *small sided game* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan matching pretest-posttest control group design. Subjek dalam penelitian adalah siswa SSB Arema Domhils Kota Malang yang berusia 15-16 tahun sebanyak 26 orang. Data yang diperoleh dari tes menggiring bola kemudian dianalisis dengan teknik analisis variansi satu jalur (one way anova). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drills* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang dibanding latihan *small sided game*.

Kata kunci: ladder drills, keterampilan menggiring bola, siswa ssb.

Pada saat ini olahraga yang sangat diminati oleh masyarakat adalah cabang olahraga sepakbola. Sepakbola tidak hanya digemari tetapi juga sangat populer di dunia, baik Eropa, Amerika, Asia, maupun di Indonesia. Melihat kepopuleran sepakbola sekarang ini, banyak masyarakat di Indonesia yang menginginkan anak-anaknya menjadi seorang pemain sepakbola dan berharap anaknya mampu menjadi pemain sepakbola yang profesional, sehingga masyarakat pada umumnya berlomba-lomba untuk menyekolahkan anak-anaknya ke sekolah sepakbola (SSB) yang sudah banyak berkembang sekarang ini di desa maupun kota.

Sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua regu yang berusaha memasukan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh badan kecuali tangan dan bagi mereka yang mencetak gol paling banyak akan keluar sebagai juara (Centhini & Russel, 2009:1). Dalam sepakbola, pemahaman dan penguasaan teknik dasar yang benar, akan membantu seorang pemain untuk dapat melakukan kerjasama kelompok yang baik di saat bertahan ataupun menyerang. Ada beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang keseluruhannya dapat mendukung kerjasama antar pemain, dan perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu *shooting, passing, dribbling, trapping, heading, tackling, throw-in, dan goalkeeping* (Mielke, 2007:4).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain dalam bermain sepakbola adalah menggiring bola atau *dribbling*. Seorang pemain yang terampil melakukan *dribbling* dengan baik maka akan dapat menguasai bola dengan baik pula, serta akan mampu menggecoh lawan dengan gerakan *dribbling* yang dikuasainya. Menurut Mielke (2007:2), "menggiring adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan tembakan."

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap kegiatan latihan sepakbola di SSB Arema Domhils Kota Malang menunjukkan adanya beberapa masalah yaitu, kurangnya variasi dalam latihan fisik maupun teknik dasar sepakbola, karena kurangnya sarana yang memadai untuk melakukan variasi latihan yang cenderung membuat siswa atau pemain merasa bosan, selanjutnya pelatih selalu memberikan latihan dalam bentuk *small sided games*, yaitu permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan hanya dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3, dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small-sided games* (Goodman & Snow, 2004), yang fungsinya hanya untuk meningkatkan kerjasama tim tanpa memikirkan aspek lain yang mendukung keterampilan sepakbola lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi kaki, dan yang terakhir keterampilan menggiring bola yang masih kurang. Hal ini dibuktikan pada saat pertandingan, pemain sering kehilangan bola pada saat menggiring.

Dalam dunia sepakbola latihan itu sangat penting, baik latihan fisik maupun latihan keterampilan dasar sepakbola. Untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun keterampilan dasar sepakbola, seorang pemain harus giat berlatih, tentunya ini didukung oleh sarana dan variasi dalam latihan. Seperti yang dinyatakan oleh Harsono (1988:121), bahwa "untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan". Variasi-variasi latihan yang kreatif dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari.

Pada dasarnya banyak variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dari segi fisik maupun keterampilan teknik dasar sesuai bidang olahraga, seperti halnya sepakbola. Untuk meningkatkan kemampuan atlet dari segi fisik maupun keterampilan teknik dasar banyak metode-metode latihan yang ada serta penggunaan alat-alat yang menunjang metode latihan ataupun program latihan yang ada. Metode-metode latihan yang ada tersebut antara lain adalah metode latihan *ladder drills* dan metode latihan pliometrik. Metode-metode latihan tersebut adalah beberapa bentuk latihan yang sangat erat kaitannya dengan peningkatan kemampuan otot tungkai, dan dalam ta-

ngga latihan ada gerakan kaki melompat dan meloncat seperti halnya dalam latihan *plio-metrik*. Metode latihan menggunakan *ladder drills* maupun pliometrik merupakan beberapa bentuk latihan fisik yang tujuannya melatih otot tungkai, tetapi ada perbedaan fokus pada latihan menggunakan *ladder drills* dan latihan pliometrik.

Ladder drills atau yang biasanya disebut tangga latihan merupakan salah satu alat pendukung latihan yang berbentuk tangga yang diletakkan di tanah. Variasi latihan yang ada dalam penggunaan *ladder drills* meliputi keterampilan gerak kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan dan disertai koordinasi kaki. *Ladder drills* merupakan alat latihan fisik yang di dalamnya ada beberapa variasi latihan kecepatan, kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Fungsi *ladder drills* untuk melatih otot tungkai yang gerakannya lebih terfokus pada kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik disertai keseimbangan gerak. Sedangkan pliometrik merupakan latihan otot tungkai yang bertujuan menghubungkan gerak kecepatan dengan kekuatan hingga menghasilkan gerakan reaksi cepat (daya ledak) dan gerakan pliometrik terfokus pada gerakan lompat berulang-ulang.

Latihan menggunakan *ladder drills* ini berguna, karena alat ini mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki, dan latihan ini tidak terlepas dari unsur kekuatan otot tungkai, karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai seperti pada latihan pliometrik. Selain itu, latihan *ladder drills* berfungsi memperbaiki keterampilan dengan koordinasi kaki yang baik sehingga memperoleh gerak yang sempurna.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* dan *latihan small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang. Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang.

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan *matching pretest-posttest control group design* (Sukmadinata, 2011:207). Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang biasa digunakan

minimal dapat mengontrol satu variabel saja dalam bentuk *matching* atau memasangkan karakteristik keterampilan menggiring bola setiap testi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *ladder drills* dan latihan *small sided game*, serta variabel terikatnya adalah prestasi keterampilan menggiring bola.

Dalam penelitian ini, populasi penelitian adalah seluruh siswa SSB Arema Domhils Kota Malang yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara undian sejumlah 26 siswa, dan ciri-ciri sampel adalah sebagai berikut: (1) Sampel adalah siswa SSB Arema Domhils yang aktif dalam latihan; (2) Sampel adalah kelompok umur 15-16 tahun. Untuk pembagian kelompok menggunakan teknik ordinal *pairing matching* (Wiley & Sons, 2010:225). Dari 26 siswa kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 13 siswa masuk dalam kelompok latihan *ladder drills* dan 13 siswa masuk dalam kelompok latihan *small sided games*.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Keterampilan *Dribbling Sepakbola* (Hariyoko, 2012:349-351) yang bertujuan untuk mengukur prestasi keterampilan menggiring bola siswa dan mempunyai validitas dan reliabilitas tes sebesar 0,661 dan 0,618.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Maret tahun 2015 dengan tahapan-tahapan penelitian sebagai berikut: (1) Dilakukan tes menggiring bola sebelum diberi perlakuan (*treatment*) yang disebut *pretest* (O); (2) Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu

kelompok latihan *ladder drills* dan kelompok latihan *small sided games*; (3) Pemberian perlakuan berupa program latihan menggunakan *ladder drills* (X1) dan program latihan *small sided games* (X2), latihan diberikan selama 8 minggu, latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan jumlah latihan 24 kali latihan; (4) Setelah selesai diberi perlakuan selama 24 kali pertemuan untuk kedua kelompok, kemudian diadakan *posttest* (O) untuk mengetahui prestasi keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan; (5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan.

Berdasarkan rumusan tujuan penelitian dan dengan pertimbangan jenis data yang terkumpul dari tes menggiring bola berupa data rasio, maka data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis varians satu jalur (*one way anova*) yaitu untuk menguji perbedaan dua *mean/rata-rata* distribusi atau lebih (Budiwanto, 2004:101). Sebelum dilakukan analisis varians satu jalur terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL

Data prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang yang digunakan untuk analisis adalah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan menggiring bola setiap siswa. Deskripsi data prestasi keterampilan menggiring bola tersebut disajikan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Skor Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Arema Domhils Kota Malang

	Data Prestasi	Tes Awal	Tes Akhir
Kelompok Ladder Drills	n	13	
	mean	28,17	25,59
	SD	1,38	2,12
	mak	30,48	29,65
	min	26,2	23,11
Kelompok Small Sided Games	n	13	
	mean	28,40	27,12
	SD	1,62	1,57
	mak	30,40	29,35
	min	26,51	24,08

Keterangan:

n : Jumlah sampel pada setiap kelompok

mean : Rata-rata skor keterampilan menggiring bola

SD : Simpangan baku

min : Skor minimal keterampilan menggiring bola

mak : Skor maksimal keterampilan menggiring bola

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis varian satu jalur, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan

rumus pengujian Lilliefors (Sudjana, 2005:466). Rangkuman hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Lilliefors pada taraf signifikansi (α) = 0,05 dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Skor Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Masing-masing Kelompok Latihan

Kelompok	n	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan	
1	13	0,025	0,234	$L_{hitung} < L_{tabel}$	Normal
2	13	0,046	0,234	$L_{hitung} < L_{tabel}$	Normal
3	13	0,046	0,234	$L_{hitung} < L_{tabel}$	Normal
4	13	0,103	0,234	$L_{hitung} < L_{tabel}$	Normal

Keterangan:

- n : Jumlah Sampel
 Kelompok 1 : Prestasi tes awal keterampilan menggiring kelompok latihan *ladder drill*
 Kelompok 2 : Prestasi tes akhir keterampilan menggiring kelompok latihan *ladder drill*
 Kelompok 3 : Prestasi tes awal keterampilan menggiring kelompok latihan *small sided games*
 Kelompok 4 : Prestasi tes akhir keterampilan menggiring kelompok latihan *small sided games*

Dari hasil perhitungan uji normalitas sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 2, diperoleh harga L_{hitung} prestasi keterampilan menggiring bola untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan L_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan

berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji homogenitas data prestasi keterampilan menggiring bola masing-masing kelompok latihan dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2010:175) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Skor Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Masing-masing Kelompok Latihan

Kelompok	n	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan	
1	13	1,400	2,67	$F_{hitung} < F_{tabel}$	Homogen
2	13				
3	13	1,799	2,67	$F_{hitung} < F_{tabel}$	Homogen
4	13				

Keterangan:

- n : Jumlah Sampel
 Kelompok 1 : Prestasi tes awal keterampilan menggiring kelompok latihan *ladder drill*
 Kelompok 2 : Prestasi tes akhir keterampilan menggiring kelompok latihan *ladder drill*
 Kelompok 3 : Prestasi tes awal keterampilan menggiring kelompok latihan *small sided games*
 Kelompok 4 : Prestasi tes akhir keterampilan menggiring kelompok latihan *small sided games*

Dari hasil perhitungan uji homogenitas varians sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, diperoleh harga F_{hitung} prestasi keterampilan menggiring bola untuk masing-masing kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan F_{tabel} dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan de-

mikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan mempunyai varians yang homogen.

Setelah uji persyaratannya dapat terpenuhi, kemudian dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian (ANOVA) satu jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Uji hipotesis pertama adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *ladder drills* dengan latihan *small sided games* ter-

hadap prestasi keterampilan menggiring bola. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Analisis Varians Satu Jalur Skor Prestasi Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Masing-masing Kelompok Latihan

SV	Dk	JK	V	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
T	26-1 = 25	78,094	-			
A	2-1 = 1	10,855	10,855	3,875	4,26	F _{hitung} < F _{tabel}
D	26-2 = 24	67,238	2,8016			

Keterangan:

SV = Sumber Varian	D = Dalam Kelompok	V = Varian Cuplikan
T = Total	Dk = Derajat Kebebasan	F _{hitung} = Harga F hitung
A = Antar Kelompok	JK = Jumlah Kuadrat	F _{tabel} = Harga F tabel

Dari hasil perhitungan uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik analisis varians satu jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 4, diperoleh $F_{hitung} = 3,875 < F_{tabel} = 4,26$, berarti hipotesis pertama tidak teruji kebenarannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan

antara latihan *ladder drills* dengan latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Uji hipotesis kedua adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Analisis Varians Satu Jalur Skor Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Latihan *Ladder Drills*

SV	Dk	JK	V	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
T	26-1 = 25	119,704	-			
A	2-1 = 1	43,241	43,241	13,57	4,26	F _{hitung} > F _{tabel}
D	26-2 = 24	76,463	3,186			

Keterangan:

SV = Sumber Varian	D = Dalam Kelompok	V = Varian Cuplikan
T = Total	Dk = Derajat Kebebasan	F _{hitung} = Harga F hitung
A = Antar Kelompok	JK = Jumlah Kuadrat	F _{tabel} = Harga F tabel

Dari hasil perhitungan uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik analisis varians satu jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 5, diperoleh $F_{hitung} = 13,57 > F_{tabel} = 4,26$, berarti hipotesis kedua teruji kebenarannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penga-

ruh yang signifikan latihan *ladder drills* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Uji hipotesis ketiga adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Rangkuman hasil perhitungannya ditunjukkan dalam Tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Analisis Varians Satu Jalur Skor Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Latihan *Small Sided Games*.

SV	Dk	JK	V	F _{hitung}	F _{tabel}	Keputusan
T	26-1 = 25	72,421	-			
A	2-1 = 1	10,765	10,765	4,19	4,26	F _{hitung} < F _{tabel}
D	26-2 = 24	61,655	2,569			

Keterangan:

SV = Sumber Varians	D = Dalam Kelompok	V = Varians Cuplikan
T = Total	Dk = Derajat Kebebasan	
A = Antar Kelompok	JK = Jumlah Kuadrat	

Dari hasil perhitungan uji hipotesis yang dilakukan dengan teknik analisis varians satu jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 6, diperoleh $F_{hitung} = 4,19 <$ dari $F_{tabel} = 4,26$, berarti hipotesis ketiga tidak teruji kebenarannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan ladder drills dengan latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Hal ini dapat terjadi karena masing-masing program latihan sudah cukup baik untuk peningkatan hasil latihan keterampilan menggiring bola, sehingga hasil latihan antara kelompok ladder drills dan kelompok *small sided games* tidak ada perbedaan yang signifikan. Selain itu, faktor lainnya yang bisa jadi mempengaruhi hasil latihan adalah kondisi permukaan lapangan yang tidak rata pada saat latihan karena hujan yang turun setiap hari, serta kondisi fisik siswa yang kurang baik karena padatnya jam sekolah sehingga waktu istirahat kurang.

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan ladder drills terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Pengaruh tersebut juga ditunjukkan dari rata-rata (*mean*) skor tes awal kelompok latihan ladder drills sebesar 28,17 dan rata-rata (*mean*) skor tes akhir sebesar 25,59 yang artinya terjadi peningkatan hasil latihan ladder drills terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Peningkatan hasil prestasi keterampilan menggiring bola yang diperoleh kelompok latihan menggunakan ladder drills tersebut karena program latihan yang diterapkan sesuai prinsip latihan yang dikemukakan oleh Harsono (1988:101), bahwa suatu proses berlatih yang sistematis adalah yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian bertambah bebannya. Juga, penggunaan tangga latihan dalam sesi pelatihan sepakbola adalah cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan dan koordinasi keterampilan pemain sepakbola (Clake's, 2014).

Selain itu, latihan *ladder drills* yang fokus latihannya semula hanya pada kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi kaki, oleh peneliti diberi variasi dengan latihan teknik dasar keterampilan menggiring bola. Pemberian program latihan seperti ini merupakan cara untuk mengurangi kebosanan pada saat latihan, yang sesuai dengan pendapat Harsono (1988:121), bahwa pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih. Hasil penelitian Sholeh (2014) menunjukkan adanya pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola U-16 SSB Kijang Merah. Juga, penelitian Ismoyo (2014), salah satu hasilnya menunjukkan bahwa latihan variasi ladder drill berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet usia 11-12 tahun. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa jika latihan menggunakan ladder drills yang program latihannya dibuat secara sistematis dan bervariasi akan dapat meningkatkan prestasi keterampilan *dribbling* (menggiring) bola.

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Namun, hasil prestasi keterampilan menggiring bola yang diperoleh kelompok latihan *small sided games* menunjukkan rata-rata (*mean*) skor tes awal sebesar 28,40 dan rata-rata (*mean*) skor tes akhir sebesar 27,17 yang artinya terjadi peningkatan hasil latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Oleh karena peningkatan hasil latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola selisih rata-rata (*mean*) skor tes awal dengan rata-rata (*mean*) skor tes akhir terlalu kecil, maka dianggap tidak berpengaruh secara signifikan. Menurut peneliti, ada beberapa faktor yang kemungkinan menjadi penyebab hasil latihan *small sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola kurang maksimal, antara lain kondisi lapangan pada saat latihan sangat tidak mendukung, lapangan tidak rata, kondisi cuaca sering hujan dan akhirnya lapangan tergenang oleh air, sehingga hasil latihan yang dilakukan mengalami kesulitan dalam berkembang. Juga, bias jadi program latihan

yang diberikan kurang bervariasi, sehingga siswa cenderung merasa cepat bosan dengan latihan semacam itu. Padahal salah satu komponen kunci yang diperlukan untuk penyesuaian pada latihan adalah variasi latihan (Bompa, 1994:42). Selain itu, latihan *small sided games* dalam situasi tertentu sebenarnya memang efektif digunakan untuk melatih *passing* bola, seperti ditunjukkan dari hasil penelitian Ichsan (2013) yang menyimpulkan bahwa latihan *small-sided games* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada peserta ekstrakurikuler sepakbola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, pertama, tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *ladder drills* dengan latihan *small-sided games* terhadap prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang. Kedua, latihan *ladder drills* berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang. Ketiga, latihan *small-sided games* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi keterampilan menggiring bola siswa SSB Arema Domhils Kota Malang.

Saran

Berdasarkan pada hasil kesimpulan dapat dituliskan saran dari penelitian ini sebagai berikut, pertama, kepada pelatih SSB Arema Domhils Kota Malang hendaknya memberikan variasi yang lebih banyak dalam latihan dan diimbangi latihan teknik dasar yang baik pula, agar tidak menimbulkan kebosanan serta mampu untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar, seperti penggunaan *ladder drills* dalam latihan yang sudah terbukti dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi menggiring bola pada permainan sepakbola. Kedua, kepada para siswa SSB Arema Domhils yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diharapkan untuk terus melanjutkan latihan menggunakan *ladder drills* dengan variasi yang telah diberikan secara berkelanjutan dengan teratur, terencana, dan terprogram, supaya para pemain mempunyai ke-

mampuan yang lebih dalam hal kelincahan, kecepatan, serta koordinasi kaki yang akan mampu meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola. Karena, menggiring bola dalam permainan sepakbola membutuhkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki untuk menguasai bola dan melewati lawan. Ketiga, kepada peneliti lain agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan latihan *ladder drills* dengan variasi-variasi yang telah ada untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bidang olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. 3rd edition. Toronto, Ontario: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, Setyo. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: UM Press.
- Centhini, S. & Russel, T. 2009. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Inovasi.
- Clake's, David. 2007. *Bettersoccercoaching*. (Online), (<http://www.bettersoccercoaching.com/Article-1425-44-Soccer-Fitness-Diet-Get-fast-footwork-with-agility-ladder-drills>), diakses pada 10 November 2014.
- Goodman, Tom & Snow, Sam. 2004. *Small Sided Games Manual*. US: Coaching Education Department, US Youth Soccer.
- Hariyoko, 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang*. Disertasi tidak diterbitkan. Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.
- Ichsan, Nur Rochmad. 2013. *Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 1 Nglihar Gunungkidul*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ismoyo, Fajar. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Sholeh, Imam. 2014. *Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 SSB Kijang Merah*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wiley, Jhon & Sons. 2010. *Analysis of Ordinal Categorical Data*. Canada. (Online), (http://books.google.co.id/books?id=1_csXIk0BTsC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false), diakses pada tanggal 13 November 2014.