

**Latihan Ladder Dril dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13****Fathur Rahman,^{1✉} Mohamad Annas**¹Semarang, Jawa Tengah, Indonesia²Pasasarjana Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**

Received : January 2022
Accepted : November 2023
Published : December 2023

Keywords

*Ladder Drill, Ball feeling,
Kemampuan dribbling*

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dan menguji latihan *ladder dril* dan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *two pretest- posttest group design*. Sasaran penelitian ini adalah siswa SSB Galaksi U 13. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian; (1) nilai $t_{hitung} (4,570) > t_{tabel} (2,262)$. Signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 : ditolak dan H_a : diterima. Ada pengaruh latihan *ladder dril* terhadap peningkatan *dribbling*. (2) nilai $t_{hitung} (4,709) > t_{tabel} (2,262)$. Signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya H_0 : ditolak dan H_a : diterima. Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan *dribbling*. Persentase peningkatan *dribbling* diperoleh *ladder drill* sebesar 5,56%, sedangkan latihan *ball feeling* peningkatan sebesar 6,79%. Disimpulkan nilai $6,797\% > 5,56\%$, maka pengaruh latihan *ball feeling* lebih efektif di bandingkan dengan latihan *ladder dril*. Saran, pelatih dan atlet dapat menggunakan latihan *ball feeling* sebagai bentuk program latihan dalam peningkatan kemampuan *dribbling*.

Abstract

The purpose of the study was to determine the effect and test the ladder drill and ball feeling exercises on increasing dribbling ability. This type of research is a quantitative two pretest-posttest group design. The target of this study were students of SSB Galaxy U 13. The data analysis technique used the t test with a significant level of 5%. Research result; (1) value of t count (4,570) > t table (2,262). Significance 0.000 < 0.05. It means H_0 : rejected and H_a : accepted. There is an effect of ladder drill training on increasing dribbling. (2) the value of t count (4,709) > t table (2,262). Significance 0.000 < 0.05. It means H_0 : rejected and H_a : accepted. There is an effect of ball feeling training on improving dribbling. The percentage increase in dribbling was obtained by ladder drill by 5,56%, while ball feeling exercise increased by 6,79%. It was concluded that the value of 5,56% < 6,79% hen the effect of ball feeling exercise was more effective than ladder drill exercise. Suggestions, coaches and athletes can use ball feeling training as a form of training program to improve dribbling abilities.

How To Cite:

Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Dril dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414-425.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik serta untuk meningkatkan imun tubuh dan kesehatan juga untuk memperkuat otot-otot. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan memposisikan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang maksimal. Olahraga di Indonesia di jadikan alat pemersatu bangsa. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan Indonesia yang berkualitas, sehingga pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan usia dini dan perkembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan maupun atlet. Salah satunya seperti permainan sepak bola yang merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di dunia, baik di kota maupun di desa maupun di pelosok tanah air, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa orang tua, serta pria maupun wanita (Muhajir, 2007).

Sepak bola merupakan permainan tim yang sangat populer, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap kesebelasan yang menginginkan permainan menarik dan kemenangan (Doewes et al., 2020). Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat dicapai secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. (Anhar & Irwan, 2017).

Dalam sepak bola momen menyerang selalu diawali dengan fase membangun serangan, baik aksi dengan bola seperti dribble, passing, control, crossing, heading. Juga aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, support. Setelah tim membangun serangan maka tim menyelesaikannya. Untuk menyelesaikan serangan, terdapat aksi sepakbola seperti shooting dan heading. Dalam momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan bangun serangan. Aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini adalah pressing, marking, covering, tackling, squeeze space. Kemudian pada fase cegah lawan selesaikan serangan, aksi sepakbola yang dilakukan diantaranya *blocking, deflecting, catching-punching-tipping* (Pramdhan et al., 2020)

Aspek fisik pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Kemudian teknik, semua pemain di dalam tim diharuskan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Setelah memiliki teknik merata maka dibutuhkan penguasaan taktik. Bagian ini sangat membantu pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berubah-ubah dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi (Pramdhan et al., 2020). Teknik dalam sepak bola merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan secara tepat, cermat, dan harmonis. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya memunyai kerja sama tim yang baik dan tangguh. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya (Anam, 2013). Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain. Dalam permainan sepak bola, taktik dan strategi dalam

bertanding sangat diperlukan guna untuk mencapai tujuan yaitu memenangkan pertandingan. Salah satu syarat untuk bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus mampu melakukan aksi-aksi sepak bola dalam setiap momen (Danurwinda et al., 2017). Berbagai aspek yang wajib menjadi perhatian guna menambah pencapaian sepak bola, yakni sarana dalam latihan, pelatihnya yang handal, pemain yang memiliki bakat serta keterampilan yang terstruktur dan wajib mendapatkan dukungan dari pengetahuan serta teknologi yang mendukung. Aspek-aspek yang berpengaruh pada capaian pesepakbola di antaranya ialah aspek tubuh sereta metode mendasar yang di punyai oleh pemainnya. Biasanya pemain akan lebih mudah menambah kesehatan tubuh jika pelatihnya memberi pelatihan yang memiliki faktor yang berkaitan dengan keadaan fisik mencakup pelatihan kecepatan, pelatihan energi, pelatihan ketahanan, pelatihan otot, pelatihan keelastisan, pelatihan kesigapannya, pelatihan kesetimbangan, pelatihan kejituanannya, pelatihan kordinasi serta responnya.

Salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah kemampuan menggiring bola (dribling). Kemampuan menggiring bola dalam olahraga sepak bola harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang/pemain depan. Karena dribling merupakan kunci dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki baik menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar (bila ruang gerak sempit), karena lawan menutup daerahnya. Lhaksana (2011: 33), menyatakan *dribbling* adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menguasai bola guna menghancurkan pertahanan lawan. Sesudah semua kegiatan dribbling yang telah dibahas sebelumnya memang telah terbiasa, jadi berlatihlah dribbling bola dengan tenang. Bisa jadi diawal-awal pasti merasa sangat tidak tenang penyebabnya yakni belum biasa, tetapi sesudah sering melakukan latihan, kita bakal jadi bisa

tenang serta mampu melalui lawan dan ketika mengoper bola juga bisa tepat pada sasaran. Dalam dribbling wajib dilaksanakan pada waktu yang benar serta memberi untung bagi kelompoknya. Dribbling bakal punya untung jika dilaksanakan didaerah area lawannya, dikarenakan menggiring bola yang bisa melalui pertahanan lawan bisa dibuat kesempatan guna mencetak gol ke gawang lawan tersebut.

Dengan demikian kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur kemampuan fisik, yang dianggap dapat memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah komponen kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki. (Anhar & Irwan, 2017). Di katakan bahwa fase usia 10 sampai 13 tahun sering di sebut sebagai usia emas untuk belajar. Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia dini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah memepelajari berbagai aksi sepakbola. Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola baru. Penegertian aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dianggap sepele sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian game. Selain teknik dasar, kondisi fisik dalam sepak bola sangat berpengaruh sekali terhadap keberhasilan dalam suatu pertandingan. Keadaan fisiknya ialah berasal olah kata keadaan serta fisik. Pada KBBI kata keadaan fisik dimaknai bagai kondisi, sedangkan fisik diartikan sebagai tubuh ataupun jasmaninya. Apabila dimaknai dengan *letter late* kondisi tubuh diartikan sama dengan keadaan fisik. Kondisi fisik pemain sepak bola adalah hal terpenting serta menjadi dasar pada pengembangan taktik, teknik, serta strategi pada saat main sepaak bola, analisis keadaan tubuh dapat memberikan kontribusi terhadap teknik terutama teknik dribling pada permainan sepak bola Metode latihan yang digunakan adalah belajar- belajar- Main (b-B-M). Dimana isi dari belajar adalah latihan pengantar skiil. Latihan ini juga dapat berfungsi sebagai pemanasan untuk

mengantar pemain ke latihan berikutnya. Meski merupakan sesi pembuka dan berfungsi untuk pemanasan, materi latihan pengantar skill haruslah mengandung proses komunikasi – ambil – keputusan – eksekusi. Di dalam materi harus selalu berkomunikasi dan ambil keputusan. Isi dari belajar (B) adalah latihan komponen skill. Dimana latihan ini makin mendekati situasi permainan. Ada kawan ada lawan dan tentunya terkandung rangkaian komunikasi- ambil keputusan – eksekusi. Latihan dibuat berbasis permainan dengan aturan dan format tertentu. Supaya permainan tersebut tanpa sadar merangsang skill aksi sepakbola yang ingin dilatih menjadi sering keluar. Supaya dapat hasil yang maksimal, pola istirahat dan latihan yang stabil menjadi kuncinya, disarankan 2-3 kali latihan dan 1 set permainan per minggu, artinya setiap 1 minggu naik satu set.

Hasil Observasi ditemukan problematika pada teknik dasar dribbling. Dilihat saat latihan maupun pertandingan banyak kesempatan dribbling namun tingkat keberhasilan masih rendah, unsur kecepatan dan kelincahan pun masih kurang. Perkenaan kaki terhadap bola masih salah, penguasaan bola saat dribbling masih jauh dari jangkauan atau kaki, pandangan saat dribbling masih sering tertuju pada bola, kecepatan dribbling belum maksimal. Diperlukannya metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Peneliti lebih memfokuskan untuk meneliti teknik dribbling karena dribbling merupakan sesuatu yang sangat vital dalam sepakbola. Ketrampilan dasar menggiring bola atau disebut juga dribbling merupakan teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain sebagai teknik dasar dalam permainan sepakbola. Kemudian dribbling adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang paling banyak di gunakan ketika melakukan suatu pertandingan terutama pada saat melakukan serangan ke gawang lawan di bandingkan teknik dasar lain. Dengan memiliki kemampuan dribbling bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk mengacak- ngacak pertahanan lawan. Banyak pesepak bola yang melepaskan bola saat sedang mengubah arah

bolanya, serta pesepak bola mengalami kesusahan dalam melalui lawannya saat saling berhadapan hingga membuat bola mudah direbut oleh lawan. Bentuk- bentuk latihan yang diberikan pelatih kepada pemain terlalu monoton dan tidak sesuai dengan kebutuhan pemain. Para pemain masih sering melakukan kesalahan dasar pada saat pelatihan serta pada saat pertandingannya. Pesepak bola kurang berani dalam melaksanakan tindakan pada bolanya agar bisa melewati lawannya. Para pemainnya cenderung takut dalam mengelola bolanya lama- lama serta membuat gerakan besar maupun membuat gerakan dribbling. Karena para pemain seringkali kelepasan bola pada dribbling hingga permainan yang ditampilkan kurang menunjukkan penampilan maksimalnya. Dari statistik yang peneliti catat saat pertandingan uji coba, ada siswa yang kesempatan menggiring bola 7 kali, tapi hanya berhasil 3 kali melewati lawan, kesempatan 8 kali berhasil 4 kali, kesempatan 7 kali keberhasilan 2 kali, 7 kali melakukan dribbling keberhasilan 3 kali, 8 kali kesempatan berhasil 3 kali. Karena kelincahan yang pemain miliki masih kurang hingga kurang bisa membuat dribbling dengan bagus. Aspek pelatihnya, alat penunjang serta keadaan tubuh seperti kecekatan, sistem mata serta kakinya, ketahanan juga berpengaruh pada keahlian dribbling. Kurangnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dribbling juga menjadi faktor lemahnya siswa dalam teknik dribbling., latihan lebih fokus pada teknik dan game. Peneliti juga mendapatkan data saat observasi dengan wawancara dengan pelatih. Menurut pelatih SSB menyatakan bahwa tim SSB ini masih melakukan kekurangan dalam melakukan penguasaan teknik dribbling, terdapat hal yang kurang menyeluruh, contoh dalam dribbling ketepatan kaki pada posisi bola banyak yang salah, keterampilan dalam menguasai bola dalam dribbling tidak dalam jangkauan kaki pemain, fokus mata dalam dribbling seringkali menuju bola, kecekatan dribbling kurang maksimal. Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti serta dari informasi yang didapatkan melalui murid kesalahan itu bisa terjadi sebab cara pelatihan yang selalu berulang-

ulang, hingga membuat murid bosan serta bisa mengakibatkan turunnya motivasi murid dalam mengikuti pelatihan. Itu semua yang mungkin menjadi penyebab keahlian dribbling murid kurang maksimal. Perlu adanya latihan yang mampu meningkatkan kemampuan dribbling pada siswa di SSB Galaksi. Dalam penelitian ini Metode Latihan ladder drill dan ball feeling dipilih sebagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling. Karena dalam metode latihan di fase usia 10 sampai 13 tahun yang digunakan adalah Belajar -Main-belajar (Danurwinda et al). Dimana isi belajar adalah pengantar skill. Karena dalam fase usia 13 tahun di jelaskan adanya latihan koordinasi gerak, maka metode latihan ladder drill merupakan metode latihan yang cocok untuk anak belajar koordinasi gerak pada kaki. Metode drill merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan- kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Metode drill adalah merupakan suatu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak. Kemudian dalam fase usia 13 tahun di jelaskan fase yang sangat efektif untuk pemain belajar skiil aksi – aksi sepakbola. Sehingga metode latihan ball feeling merupakan metode latihan dasar yang digunakan ketika siswa baru akan belajar sepakbola dan juga latihan ball feeling dapat meningkatkan kemampuan dribbling karena fokus dan tujuan adalah kepekaan rasa sentuhan terhadap bola. Dari permasalahan tersebut si penelaah ingin untuk melaksanakan sebuah penelitian dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Ball Feeling* pada Peningkatan Kemampuan Dribbling Pada Siswa SSB Galaksi Cilibang U 13 Kabupaten Cilacap Tahun 2021.

Perkembangan sepakbola di Cilacap sangat baik, hampir di setiap tahun ada liga regional tingkat daerah Kabupaten Cilacap. Liga Askab dibagi menjadi tiga tingkat, divisi 1, divisi 2 kemudian divisi 3. Di level junior pun sering di gelar kejuaraan antar SSB se Kabupaten Cilacap dari U 13 tahun hingga usia 17 tahun. Di

kabupaten Cilacap organisasi atau SSB yang aktif di setiap kecamatan rata -rata kurang lebih ada 3 organisasi yang masih aktif dalam latihan. SSB Galaksi merupakan salah satu sekolah sepakbola yang membina dan melatih anak-anak usia dini yang memiliki bakat dan potensi dalam pembinaan sepakbola. SSB Galaksi Cilibang termasuk aktif dalam latihan juga ikut aktif dalam kejuaraan antar umur di wilayah kabupaten Cilacap. Jumlah siswa di SSB Galaksi untuk kategori U 13 sejumlah 20 siswa kemudian U 15 ada 25 siswa dan U 17 sampe senior ada 20 orang yang aktif ikut dalam latihan.

Yang menjadi ketertarikan peneliti dengan SSB Galaksi adalah mempunyai prestasi yang cukup baik di tingkat daerah, dan latihan yang rutin kemudian aktif, semangat yang tinggi anak-anak untuk berlatih sepakbola, banyak anak siswa di daerah tersebut yang mempunyai bakat dalam bermain sepak bola sehingga tak jarang ada beberapa anak di wilayah tersebut banyak yang mewakili Popda di setiap sekolahnya. Kondisi sarana dan fasilitas lapangan yang memadai kemudian letaknya strategis. Dukungan atau motivasi dari orang tua yang cukup tinggi. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SSB Galaksi Cilibang.

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui seseorang untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Pencapaian prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan pengembangan terhadap unsur-unsur yang diperlukan dalam olahraga melalui pelatihan (Sudarsono, 2015) menyatakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinyu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama. Adapun menurut Mulyono B (Sudarsono, 2015) menyatakan bahwa pelatihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinyu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan

mental secara bersama-sama. Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pelatihan selalu mengandung unsur-unsur yang mempunyai kesamaan. Unsur-unsur tersebut adalah adanya proses yang sistematis, dilakukan secara teratur dan berulang-ulang serta adanya penambahan beban secara bertahap.

Menurut Suryobroto 1997 (Efendi, 2016) menyatakan bahwa bahwa metode merupakan cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Bumpa & Haff (Mikail & Suharjana, 2019) menjelaskan bahwa sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, dimana atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (fitness) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasi; (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, dimana setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai dengan cabang olahraganya; (3) keterampilan teknik, dimana kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan; (4) kemampuan taktik, dimana siasat untuk memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan, serta kondisi lingkungan; (5) faktor psikologis, dimana faktor psikologis digunakan untuk meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri, dan keberanian; (6) memelihara kesehatan, dimana kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan dalam mempertahankannya; (7) pencegahan cedera, merupakan sesuatu yang sangat ditakuti atlet, sehingga perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelentukan sendi, kelenturan dan kekuatan otot; dan (8) pengetahuan teoritis, dimana latihan harus memperbaiki pengetahuan atlet tentang dasar fisiologis dan psikologis dari latihan, perencanaan, nutrisi, dan regenerasi. Menurut Samsudin 2017 (Novan et al., 2018) di jelaskan bahwa latihan proses melatih kebugaran jasmani untuk mencapai hasil yang optimal dengan latihan yang teratur.

Salah satu latihan yang meningkatkan kelincahan dan kemampuan dribbling dalam sepak bola adalah latihan ladder drill dan ball feeling. *Ladder drill* (tangga ketangkasan) adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Menurut Firdaus Soffan Hadi (Ammar & Triansyah, 2017) "*Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki" Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Latihan *ladder drill* adalah bagian penting dari banyak latihan olahraga tim. Latihan ini hanya memindahkan kaki secara cepat dalam gerakan yang tepat dan ditentukan. Atlet harus memperhatikan untuk melakukan latihan tangga kelincahan akurat dan cepat. (Mashud & Karnadi, 2015).

Kemudian bentuk latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* berikutnya adalah latihan *ball feeling*. Menurut Irianto (Bartlett, 2013) menyatakan bahwa "*Ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola". Dalam melakukan *dribbling* pada olahraga sepakbola, pemain harus dapat melihat situasi lapangan, kawan, dan lawan. Selain itu manfaat dari latihan *ball feeling* pada keterampilan *dribbling* adalah untuk dapat membantu pemain agar dapat melihat (pandangan) antara bola dan lawan ketika dalam melakukan *dribbling* bola. Kelebihan latihan ladder drill Mempertahankan koordinasi, keseimbangan dan kekuatan otot kaki, Membantu untuk merespon tubuh dengan cepat dalam berbagai situasi, Peningkatan kinerja, kecepatan dan keseimbangan, Menjaga kekuatan

inti, secara keseluruhan kesehatan yang baik, fleksibilitas dan kinerja. Kelemahan latihan *ladder drill*, Variasi latihannya sangat sedikit, Dibutuhkan konsentrasi yang baik saat melakukan gerakan, Variasi latihan yang sedikit mengakibatkan kebosanan saat berlatih. Kelebihan latihan *ball feeling*, dapat memainkan bola sesuai dengan kemampuan sendiri, dalam latihan ini yang harus dilakukan adalah teknik dasar sepak bola, Membiasakan siswa atau pemain dengan bola, dapat lebih mengintefsifkan teknik *dribbling* khususnya, untuk membiasakan bermain dengan cepat, dapat meningkatkan reaksi pemain, variasi latihan yang bermacam-macam, jenis latihannya bermacam- macam. Kelemahan latihan *ball feeling* adalah jika seorang siswa atau pemain yang teknik dasar sepak bola masih kurang akan menjadi masalah, dan dalam latihan nantinya akan terhambat karena ada salah satu siswa yang belum menguasai teknik dasar sepak bola. Karena siswa nantinya dapat tertinggal jauh dengan siswa yang lain. Karena dalam latihan ini penguasaan teknik dasar sepak bola menjadi kunci dalam latihan. Bisanya ini terjadi ketika seorang pemula yang baru belajar teknik dasar sepak bola.

Menurut Soedjono (Irianto, 2011) mengatakan bahwa pembinaan dasar yang baik dan kokoh merupakan akar dari sebuah prestasi. Sekolah sepak bola adalah salah satunya wadah untuk anak-anak ingin menjadi pemain sepak bola dan sebagai pembinaan usia dini. SSB merupakan suatu wadah pembinaan sepak bola usia dini paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanjiran siswa. Hal menjadikan suatu gagasan bagus mengingat peran sekolah sepak bola sebagai salah satu pembinaan prestasi dalam sepak bola nasional sehingga mampu menyediakan pemain pada klub yang membutuhkan. Tujuan dari sebuah SSB adalah menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya untuk biasa mengembangkan bakat yang dimilikinya dan selanjutnya pemberian mengenai dasar bagaimana untuk bermain sepak bola yang semestinya juga pembentukan karakter pribadi juga memberikan berprilaku terpuji pada siswanya. (Irfan et al., 2020)

METODE

Penelitian ini mengacu pada pendekatan kuantitatif yang didasarkan pada filsafat positivisme yang melakukan fenomena yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *One Groups Pretest- Postst Design*.

Desain penelitian merupakan rancangan mengenai cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini desain yang digunakan merupakan *One Groups Pretest- Postst Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pada desain ini melibatkan dua kelompok subjek yang diteliti, yaitu dengan memberikan test awal (pretest) terhadap sampel penelitiann setelah itu diberi evaluasi dengan cara memberikan tes akhir (posttest). Dalam pembagian kelompok menggunakan A-B-B-A sehingga nanti akan terjadi kelompok yang seimbang dalam penelitian. Kelompok 1 latihan *Ladder Driil*, kemudian kelompok 2 latihan *ball feeling*.

populasi dalam penelitian ini atlet siswa SSB Galaksi yang berjumlah 20 anak. Adapun sampel yang digunakan dalam penlitian ni menggunakan teknik *total sampling*. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 orang. Di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 ladder drill dan Kleompok 2 ball feeling.

Selanjutnya hasil tes tersebut diuji menggunakan *face validity*. *face validity* digunakan untuk mengungkap proses penelitian yang hendak diukur. Sedangkan instrumen perlakuan terdiri latihan ladder drril dan ball feeling.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diawali dengan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Data Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5%	Keterangan
Data tes dribbling dengan latihan Ladder Drill	Pretest	0,130	0,05	Normal
	Posttest	0,200	0,05	Normal
Data tes dribbling dengan latihan Ball Feeling	Pretest	0,200	0,05	Normal
	Posttest	0,200	0,05	Normal

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa kelompok yang dijadikan sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi > 0,05. Dimana nilai signifikansi atlet yang latihan ladder drill memperoleh nilai signifikansi 0,185 > 0,05, yang artinya berdistribusi normal, dan nilai signifikansi atlet yang latihan ball feeling memperoleh nilai 0,20 > 0,05, yang artinya berdistribusi normal.

Tabel 2 Data Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance			
Keterampilan Dribbling			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,608	1	18	0,074

Selanjutnya, hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikansi (sig.) hasil tes

latihan ladder driil dan ball feeling terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ssb galaksi u 13 sebesar 0,434. nilai signifikansi tersebut artinya 0,434 > 0,05, maka bisa diambil keputusan bahwa varians data tersebut bersifat sama atau homogen.

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling (Uji Hipotesis 1)

Tabel 3 Data Uji Hipotesi 1

Pretest-posttest	df	t tabel	t hitung	Sig.(2-tailed)
Pengaruh Latihan Ladder drill terhadap kemampuan dribbling	9	2,262	4,570	0,001

Hasil uji hipotesis 1 tentang pengaruh latihan ladder driil terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa SSB Galaksi u 13 menunjukkan bahwa diperoleh nilai t hitung (4,570) > t tabel (2,262) dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, dengan demikian diartikan bahwa ada pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling siswa SSB Galaksi u 13. Berdasarkan hasil penelitian pada tabeli 4.6 diperoleh persentase peningkatan kemampuan dribbling dengan latihan ladder drill di peroleh sebesar 5,56%. Ladder drill yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan kaki secara keseluruhan. Standar Ladder adalah 10yard panjangnya dengan ukuran kotaknya 10 inchi tetapi dapat mengkontruksi sendiri ladder tersebut dengan menggunakan stick (tongkat) dan tape (pita). Agility ladder (tangga kelincahan) bukan hanya alat yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik yang berlangsung cukup lama dalam peningkatan sebuah prestasi dan keberhasilan pelatihan sangat tergantung dari kualitas pelatihan yang diberikan dan dilaksanakan di lapangan (Muhammad, 2017). Gerakan latihan merupakan gerakan dasar/sederhana, seperti dengan langkah maju, mundur, menyamping,

melompat, berlari, dan lain-lain. Latihan ladder drill adalah bagian penting dari banyak latihan olahraga tim. Menurut Firdaus Soffan Hadi (Ammar & Triansyah, 2017) “*Ladder drills* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hal tersebut dikarenakan pada latihan ini, rintangan yang dilalui sudah disusun secara sistematis dan tetap di setiap latihan sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan atau lawan. Berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan, sebab dengan itu maka suatu ketrampilan akan dikuasai dengan baik. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus-menerus, maka gerakan ketrampilan dapat dikuasai dengan otomatis. Suatu ketrampilan yang dikuasai dengan baik maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan dan kelincahan secara tidak langsung juga berpengaruh pada koordinasi gerak secara seimbang. Dengan intensitas dan repetisi yang di naikan di setiap latihannya maka otot mendapatkan pembebanan melebihi beban yang biasanya diterima dalam aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu otot siswa akan semakin kuat dan terbiasa, sehingga saat memnggiring bola kaki akan terasa lebih ringan tidak berat seperti sebelumnya, sehingga siswa akan lebih leluasa saat menggiring bola.

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Uji Hipotesis 2).

Tabel 4 Data Uji Hipotesis 2

Pretest-posttest	df	t tabel	t hitung	Sig.(2-tailed)
------------------	----	---------	----------	----------------

Pengaruh Latihan <i>Ball Feeling</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i>	9	2,262	4.709	0,000
--	---	-------	-------	-------

Hasil uji hipotesis 2 tentang pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SSB Galaksi u 13 menunjukkan bahwa diperoleh peroleh nilai t hitung (4,709) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dai pada t tabel, dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling siswa SSB Galaksi U 13. Berdasarkan hasil penelitian pada tabeli 4.6 diperoleh persentase peningkatan kemampuan *dribbling* dengan latihan *ball feeling* di peroleh sebesar 6,79%. Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola pada seluruh bagian tubuh kecuali dengan menggunakan tangan yang dilakukan dengan perasaan, artinya saat perkenaan bola pada bagian tubuh memang harus benar-benar dirasakan agar seluruh bagian perkenaan bola dapat dikenali dan di kendalikan dengan benar. Latihan *ball feeling* harus dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dengan berkali-kali sentuhan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang mudah dan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan terhadap pengenalan bola pada bagian tubuh seperti: telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*: Menggulirkan bola atau memainkan bola diantara kedua kaki, menginjak-injak bola, menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola kearah samping menggunakan sol sepatu, menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling Hasil tersebut dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu beberapa anak sudah lama menjadi siswa di ssb Galaksi. Hal ini tentu akan berpengaruh pada kualitas kecepatan siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan dan

menerima ataupun menyerap materi latihan. Jadi ketika siswa melakukan gerakan saat latihan mereka sudah tidak canggung dengan teman lainnya karena sudah kenal dengan satu sama lain, sehingga siswa dapat mengeluarkan seluruh kemampuannya saat di lapangan. Siswa yang lebih lama otomatis lebih banyak melakukan pengenalan dengan bola. Siswa yang dilatih ball feeling akan mengasah perasaan yang dimilikinya saat melakukan sentuhan kaki dengan bola. Bahkan dapat menciptakan kepekaan perasaannya saat melakukan sentuhan dengan bola tanpa harus melihat bola tersebut. Semakin baik sentuhan dengan bola menyebabkan sentuhan yang tepat antara kaki dengan bola pada saat dribbling dan meningkatkan penguasaan bola yang baik. Sehingga siswa dapat meningkatkan kecepatan pada saat dribbling namun bola tetap dalam penguasaan. Dari gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dengan berkali-kali sentuhan di setiap pertemuan dengan repetisi dan intensitas yang naik di setiap latihannya maka akan terjadi gerakan otomatisasi pada diri siswa. Sehingga siswa akan terbiasa dengan gerakan yang diajarkan sehingga sentuhan bola pada siswa akan meningkat khususnya pada *dribbling*.

Perbedaan Pengaruh Dari Latihan Ladder Drill Dan Ball Feeling

Tabel 5 Data Persentase Peningkatan

Variabel	Pretest	Posttest	Mean diferent	Persentase peningkatan
Data kemampuan <i>dribbling</i> dengan latihan <i>ladder drill</i>	16,75	15,82	0,93	5,56 %
Data kemampuan <i>dribbling</i> dengan	16,77	15,63	1,14	6,79 %

latihan <i>ball feeling</i>				
-----------------------------	--	--	--	--

Berdasarkan hasil persentase peningkatan kemampuan *dribbling* diperoleh latihan *ladder drill* mempunyai peningkatan sebesar 5,56%, sedangkan latihan *ball feeling* mempunyai peningkatan sebesar 6,79%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui peningkatan pada latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *ladder drill*. Dari hasil penelitian kenapa latihan ball feeling lebih efektif tentunya ada berbagai hal yang harus di ketahui selama treatment 16 kali pertemuan. Dari tujuan dari masing- masing bentuk latihan sangat berbeda. Untuk latihan *ball feeling* fokus dan tujuan dari latihan setiap pertemuannya adalah untuk melatih rasa atau kepekaan terhadap bola sehingga memudahkan dalam penguasaan terhadap bola, artinya di setiap latihan yang diberikan selalu mengutamakan gerakan – gerakan dasar khususnya yang dapat meningkatkan keluwesan maupun kelincahan *dribbling*. Menurut Soewarno 2001:7 (Bartlett, 2013) *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang digunakan untuk menggambarkan perasaan dan kepekaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan rasa kepekaan semua anggota tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola. Dalam kegiatan latihan ini siswa dituntut untuk dapat memainkan bola dan merasakan sentuhan bola, sehingga siswa dapat mengendalikan bola sesuai dengan keinginan dari siswa itu sendiri. Dari gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dengan berkali-kali sentuhan di setiap pertemuan dengan repetisi dan intensitas yang naik di setiap latihannya maka akan terjadi gerakan otomatisasi pada diri siswa. Beda halnya dengan latihan *ladder drill*, latihan ini memang berpengaruh terhadap kemampuan peningkatan *dribbling*, namun untuk latihan ini fokus dan tujuan berbeda dengan latihan *ball feeling*. Untuk latihan *ladder drill* memfokuskan pada kekuatan otot kaki dan kecepatan kaki. Latihan ini juga sangat baik untuk meningkatkan kecepatan dan

koordinasi kaki secara keseluruhan. Karena di setiap pertemuannya hampir sebagian besar berfokus pada tangga ladder, beda dengan *ball feeling* yang setiap pertemuannya berputik dengan bola. Sehingga untuk keluwesan dan kelincahan terhadap bola pada siswa kelompok *ball feeling* lebih terlihat di dibandingkan dengan kelompok *ladder drill* yang terkesan kaku saat memegang bola. Dari segi latihan latihan *ball feeling* lebih banyak macam variasi latihannya sehingga siswa tidak bosan saat menjalani latihan, dari latihan *ladder drill* variasi latihannya kurang sehingga menyebabkan siswa merasa jenuh dan mengurangi rasa semangat siswa dalam berlatih sehingga siswa terkesan kurang sungguh-sungguh saat menjalani latihan. Dari unsur kecepatan terlihat di lapangan untuk kelompok *ladder drill* cukup baik, namun unsur kelincahan dan keluwesannya sedikit berkurang. Itulah mengapa dalam hasil data penelitian menunjukkan jika pengaruh latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *ladder drill*. Dalam penelitian ini latihan *ladder drill* dan *ball feeling* diberi repetisi dan frekuensi yang sama dalam beban latihan. Intensitas dan beban latihan yang semakin tinggi tentu saja akan memperoleh hasil yang lebih maksimal. Dikarenakan tubuh akan terbiasa dengan beban latihan yang tinggi, sehingga secara tidak langsung pembentukan otot tubuh dan daya tahan jantung paru akan semakin meningkat, sehingga kondisi fisik tubuh juga akan meningkat salah satunya dalam hal kelincahan *dribbling*.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat di ambil dalam penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan *ladder drill* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SSB Galaksi U 13, (2) Ada pengaruh latihan *ball feeling* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa SSB Galaksi U 13, (3) Latihan *ball feeling* lebih efektif daripada latihan *ladder drill* dalam peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SSB Galaksi U 13.

REFERENSI

- Ammar, M., & Triansyah, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Keterampilan. 1–8.
- Bartlett, J. &. (2013). pengaruh latihan *ball feeling* terhadap ketrampilan *dribbling* pada olahraga futsal. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Danurwinda, Ganesha, P., Barry, S., & Prahara, J. L. (2017). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI. 5.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of *dribbling* and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3 Special Issue), 429–441.
- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 91–106.
- Eric C batty. (2007). Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)*. Remaja Rosdakarya, 39.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot Volume*, 2(3), 1–6.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(01), 44–53.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/2469/2170>
- Mikail, K., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepakbola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 14–2
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>
- Muhammad, F. A. (2017). Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung.

- Novan, F., U., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(2), 129–133. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- Pramdhan, K., Tarmizi, T. A., & Yunisal, P. (2020). Tingkat pemahaman taktik dan strategi pemain sepakbola The level of understanding of football players ' tactics and strategies. 2(1), 97–108.
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.