



**PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA  
PADA TIM SEPAK BOLA GARUDA TOWERA FC**

**Mohammad Faizal<sup>1</sup>, Muhammad Ismail<sup>2</sup>, Kamarudin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: [sanita.pjkr1919@gmail.com](mailto:sanita.pjkr1919@gmail.com), Hp: +6852\*\*\*\*\*)

**Info Artikel**

Riwayat Artikel:  
Diterima Februari  
2019  
Disetujui Mei 2019  
Dipublikasikan Juni  
2019

*Keywords:*  
*Ladder Drill*  
*Exercises, Speed*  
*Dribbling, Soccer*

**Abstrak**

Permasalahan penelitian ini adalah Rendahnya keterampilan dalam kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir). Sampel penelitian ini berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Jenis tesnya merupakan tes keterampilan kecepatan menggiring. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes kecepatan menggiring diperoleh perhitungan, yaitu  $t_{hitung} = 8,5771$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,110$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar  $t_{tabel}$  atau  $8,5771 > 2,110$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan  $(d.b) = (N-1) = 18-1 = 17$ . Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan ladder drill terhadap kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC diterima. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan ladder drill terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi.

**Abstract**

*The problem of this research is the low skill in the speed of dribbling the ball on the Garuda Towera FC football team. This study aims to determine the effect of ladder drill exercises on the speed of dribbling of the ball on the Garuda Towera FC soccer team. The method used in this study is the experimental research method with the design of the pre-test (initial test) and post-test (final test). The sample of this study amounted to 18 players. Data collection techniques in this study used tests. The type of test is a speed herding skill test. Based on the analysis with descriptive statistical techniques, that for the speed test the calculation is obtained, namely  $t_{count} = 8.5771$  obtained  $t_{table} = 2.110$ , because  $t_{count}$  is  $t_{table}$  or  $8.5771 > 2.110$  at a significant level of 5% with the degree of difference  $(db) = (N-1) = 18-1 = 17$ . Thus the hypothesis which states that there is a significant influence on ladder drill practice on the speed of dribbling the ball in the Garuda Towera FC soccer team is accepted. Based on the results of data analysis and discussion of the results of the study, it can be concluded that there is a significant effect of the ladder drill training on the speed of dribbling of the ball on the Garuda Towera football team FC Siniu District, Parigi Regency.*

## PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Banyak orang ingin menjadi pemain sepak bola yang hebat dan handal. Khususnya anak-anak remaja sekolah yang mempunyai cita-cita menjadi pemain sepak bola yang baik, hebat serta terkenal seperti bintang sepak bola dunia macam Lionel Messi.

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga paling populer di Indonesia bahkan di dunia. Olahraga yang berkembang di Inggris ini digemari oleh semua kalangan di penjuru dunia. Mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Tidak hanya itu, gender tidak berlaku pada sepak bola modern, dibuktikan dengan telah bergulirnya piala dunia sepak bola wanita. Menurut Chentini dan Russel (2009:1), “sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan”. Bagi tim yang lebih banyak memasukkan bola akan keluar menjadi juara. (Luxbacher 2004:7) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan suatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda”.

Berdasarkan pendapat dua ahli di atas dapat di simpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang di mainkan secara beregu yang difokuskan untuk mencetak gol tanpa melupakan sisi pertahanan dan ini menuntut ketahanan fisik, stamina yang prima dan kelincihan serta kecepatan dari masing-masing pemain. Serta membutuhkan kerja sama

dan kekompakan tim sehingga permainan dari masing- masing tim bisa membuahkan hasil yang baik.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Dalam. Dengan memiliki kecepatan baik dengan mudah bertahan di area sendiri dan di area lawan. Ini sangat membantu performa tim untuk meraih kemenangan dalam sebuah laga. Dari sini dapat di lihat bahwa kecepatan satu atau dua orang pemain dalam sebuah tim bisa mempengaruhi hasil dari sebuah laga atau pertandingan.

Istilah *Ladder Drill* merupakan suatu bentuk latihan yang sangat baik dalam meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincihan kaki secara keseluruhan (Tsvikin, 2011:7). Lebih lanjut mengenai pelatihan *ladder drill* ialah sebuah pelatihan dengan menggunakan alat fitness berupa tangga dimana nantinya seorang calon atlet berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakiknya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincihan pemain. latihan *ladder drill* gerakannya terpola menarik dan menyenangkan. Tujuan utama dari *ladder drill* adalah untuk memberikan berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan menggunakan tangga yang diletakan di tanah atau lantai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tim Garuda Towera FC, kecepatan pada para pemain Garuda Towera FC masih kurang, salah satu faktor yang mempengaruhi adalah karena kurangan latihan fisik, latihan yang dimaksud adalah *ladder drill*. Calon peneliti berasumsi dengan menggunakan latihan *ladder drill* secara terus menerus serta mengikuti program latihan yang baik dan teratur maka akan dapat meningkatkan kecepatan pada para pemain tim Garuda Towera FC akan lebih baik.

Peneliti menemukan hampir semua pemain sangat kekurangan dalam hal kecepatan. Latihan juga hanya terfokus pada strategi tim secara umum sehingga kemampuan setiap individu pemain yang dalam hal ini kecepatan tidak terasa secara maksimal. Dengan memperhatikan uraian sebelumnya maka peneliti merasa terpanggil untuk ikut serta dalam peningkatan kualitas individu yang dalam hal ini adalah kecepatan pada tim Garuda Towera FC. Berdasarkan kajian telah ditemukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Sepak Bola Garuda Towera FC.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut. Apakah ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada Tim Sepak Bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong.

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui. “ Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan

menggiring bola pada Tim Sepak Bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong. “

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* grup. Suharsimi Arikunto (2010: 9) Menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.

Metode penelitian yang di gunakan adalah metode eksperimen yang bersifat pra-eksperimen dengan rancangan menggunakan pola *pre-test* dan *post-test design* (Arikunto, 2006:85 ),

Penelitian ini di laksanakan di lapangan tim Garuda Towera FC, dengan jumlah pemain sebanyak 18 orang. Penelitian menggunakan latihan *ladder drill* yang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan, yaitu dengan perlakuan (*treatment*) selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 01 September s/d 15 Oktober dan waktu latihan dilaksanakn pada pukul 15:00 s/d selesai.

### **Populasi dan Sampel**

Menurut Arikunto (2006:130) adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi target populasi adalah tim Garuda Towera FC, dan yang memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Aktif sebagai Pemain tim Garuda Towera FC, 2) Dalam

keadaan sehat (tidak sakit), 3) Jumlah Populasi yang di ambil 18 orang

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik totals ampling. Dikatakan sampel total karena seluruh anggota populasi sekaligus sebagai sampel penelitian. Jadi seluruh sampelnya adalah 18 pemain tim Garuda Towera FC.

Menurut Suharsimi (Arikunto 2002: 117) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 18 orang.

Menurut (Arikunto 2002:131) tehnik pengambila sampel ini menggunakan tehnik sampel jenuh. Dikatakan sampel jenuh karena seluruh anggota populasi sekaligus diambil sebagai sampel penelitian.

### **Tekhnik Pengumpulan Data**

Dalam pengumpulan data, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu. Kemudian para atlet dibariskan untuk berdoa dan presensi. Selanjutnya para atlet melakukan pemanasan. Setelah itu pemain diberi petunjuk oleh peneliti tentang pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola untuk melatih meningkatkan kecepatan, dan melakukan *shuttle run full speed* dengan jarak 15 meter, dengan menggunakan lintasan dalam tes menggiring bola.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre test* kecepatan menggiring bola, melakukan tes menggiring bola dan memakai alat cone, peluit, stopwach, dan bola kaki.

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 18 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh (Tjaliek Sugiardo 1991: 25) bahwa proses latihan selama 18 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan menetap.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul tersebut akan dianalisa secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapat gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata dan standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum serta uji normalitas setiap variabel dengan bantuan fasilitas komputer melalui program spss versi 21 pada taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$ .

Perhitungan *t-test* dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis *t-test* dengan rumus, sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\sum \frac{d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan : MD = Mean perbedaan *pre-test* dan *post-test* (*Mean deviasi*)

$\sum d^2$  = Jumlah kuadrat deviasi perbedaan.

(Deviasi individu dan MD)

N = Jumlah subyek / sampel.

Mencari *mean* perbedaan (MD) digunakan rumus:

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

$\sum D$  = Jumlah perbedaan masing-masing subjek.

N = Jumlah subjek sampel

Untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat kesamaan 5% maka nilai t –hitung haruslah sama atau lebih besar dari t-tabel. Derajat kebebasan (d.b) dari t-test ini adalah N-1.

## HASIL

Kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga taha. Tahap pertama adalah tes awal (*pretest*) yang dilakukan pada hari sabtu, 01 september 2018 di lapangan Garuda Towera FC. Tahap kedua yaitu pemberian latihan (*treatmean*) dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan. Dalam satu minggu latihan diadakan tiap hari selasa, kamis, sabtu. Selanjutnya pada tahap ketiga yaitu tes akhir ( *posttest* ) yang dilakukan pada 15 oktober 2018 bertempat di lapangan Desa Towera. Hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong diperoleh hasil sebagai yang dapat dilihat pada lampiran tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 (tes awal) di atas kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong sebelum diberikan latihan *ladder drill* dari 18 orang sampel diperoleh hasil waktu tercepat menggiring bola pemain adalah

sebesar 25,17 detik, sedangkan hasil waktu terlambat untuk kemampuan menggiring bola pemain adalah sebesar 32,80 detik.

Deskriptif tes akhir pada kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada tim Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong setelah diberikan latihan *ladder drill* dapat dilihat pada lampiran tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 (tes akhir) di atas, diketahui bahwa hasil kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong setelah diberikan Latihan *ladder drill* dari 18 pemain diperoleh hasil waktu tercepat adalah 16,32 detik dan nilai terendah dengan waktu terlama adalah 29,26 detik.

Uji analisis data merupakan prosedur yang harus dilaksanakan dan dipenuhi, sehingga kesimpulan yang diambil dari hasil analisis berbeda dengan yang dilakukan dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya apabila syarat-syarat analisis telah terpenuhi. Persyaratan uji analisis data yang digunakan adalah uji normalitas.

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak pengujian ini menggunakan rumus uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi  $K-S > 0,05$  Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilihat pada lamiran tabel 3.

Berdasarkan tabel 3 merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan

sebagai berikut: 1) Hasil penelitian normalitas data tes awal kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola diperoleh uji *Kolmogorov-Smirnov test* 1,635 dengan tingkat probabilitas (P) ,010 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data tes awal kecepatan dalam permainan sepak bola yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. 2) Dalam pengujian normalitas data tes akhir kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov test* ,856 dengan tingkat probabilitas (P) ,457 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data tes akhir kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Setelah uji normalitas terlaksana, selanjutnya dapat digunakan uji parametrik dengan Uji *t*-tes. Untuk mencari nilai Mean Deviasi (MD) adalah sebagai berikut:

$$MD = \frac{\sum D}{N} \quad MD = \frac{93.42}{18} \quad MD = 5,19$$

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diperoleh hasil keseluruhan tes awal dan tes akhir adalah ( $\sum X_1 = 509.8$ ) sedangkan jumlah keseluruhan tes akhir ( $\sum X_2 = 416.38$ ) nilai beda dari tes awal ( $X_1$ ) dan tes akhir ( $X_2$ ) sebesar  $\sum d = 93.42$  dan nilai varians dari tes awal dan tes akhir adalah  $\sum d^2 = 112.0658$ .

Selanjutnya dilakukan perhitungan uji *t* dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{MD}{\frac{\sqrt{\sum d^2}}{N(N-1)}} = \frac{5,19}{\sqrt{\frac{112.0658}{18(18-1)}}} = \frac{5,19}{\sqrt{\frac{112.0658}{306}}} = \frac{5,19}{0,6051} = 8,5771$$

Dari perhitungan statistik  $t_{hitung} =$  dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = 18 - 1 = 17 di peroleh nilai  $t_{tabel} = 2,110$  hal

ini berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $8,5771 > 2,110$  dengan mean deviasi sebanyak 5,19.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong diterima. Dengan demikian ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong

## PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih nilai atau waktu kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong.

Sebelum diberikan latihan *ladder drill* adalah 509.8 sedangkan setelah diberikan latihan *ladder drill* adalah 416.38 sehingga terjadi peningkatan kecepatan menggiring bola. Hasil perhitungan uji *t*, di mana  $t_{hitung} = 8,5771$  diperoleh  $t_{tabel} = 2,110$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar  $t_{tabel}$  atau  $8,5771 > 2,110$  pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = N-1 (18-1) = 17 atau peningkatan *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) adalah 93.42 dengan peningkatan sebesar 22 %. Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan menggiring bola pada Tim Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong

diterima. Selanjutnya data hasil kecepatan menggiring bola pada Tim Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill* dalam satu tabel 4.4 akan dihitung selisihnya dimana nilai  $X_1$  dan  $X_2$  atau jumlah tertinggi dikurangi jumlah terendah dan diperoleh hasil keseluruhan *pretest* (tes awal) adalah ( $\Sigma X_1 = 509.8$ ), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ( $\Sigma X_2 = 416.38$ ), nilai beda dari *pretest* ( $X_1$ ) dan *posstest* ( $X_2$ ) sebesar ( $\Sigma d = 9.14$ ), dan nilai varians dari *pretest* dan *posstest* ( $X_2$ ) sebesar ( $\Sigma d^2 = 112.0658$ ). Latihan *ladder drill* membantu pemain dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint).

Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Kelincahan kaki dapat tercapai dengan maksimal jika dari semua unsur kondisi fisik tersebut dapat tercapai dengan baik. Kecepatan adalah unsur pertama yang dapat ditingkatkan dengan cara menambah ritme latihan secara cepat, kekuatan otot tungkai dapat di tingkatkan dengan menambah beban atau meningkatkan intensitas latihan menjadi lebih lama, keseimbangan dapat meningkat dengan melakukan *ladder drill* dengan satu kaki, dan dapat meningkatkan koordinasi antara lengan, kaki dan badan (Lee Brown & Ferrigno, 2005: 15).

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang seberapa besar

pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan menggiring bola, dimana didapatkan bahwa latihan *ladder drill* ternyata memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kecepatan menggiring bola. Untuk selanjutnya akan dibahas secara lengkap tentang hasil-hasil yang diperoleh, yaitu sebagai berikut:

Dari hasil perhitungan statistik dan angka dengan rumus yang digunakan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh dari latihan *ladder drill* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Jika dibandingkan dengan hasil tes awal sebelum diberikan latihan nilai rata-rata 28.32222 sedangkan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *ladder drill* meningkat menjadi 23.13222 hal ini membuktikan bahwa dengan pemberian latihan *ladder drill* memberikan peningkatan pada kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC.

Hal tersebut didasarkan pada teori yang digunakan dalam penelitian ini telah disebutkan bahwa latihan dan metode yang tepat akan dapat mempengaruhi kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dilihat dari jumlah rata-rata yang didapatkan, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah diterima dan menjawab permasalahan serta mencapai tujuan dari penelitian ini. Penentuan populasi, sampel, variabel dan pelaksanaan kegiatan penelitian seperti tes awal, pemberian latihan *ladder drill* dan tes akhir kesemuanya didasarkan pada teori dan aturan yang ada sehingga memberikan dasar yang baik pada penelitian ini dengan hasil rata-rata 23.13222 dengan peningkatan setelah diberikan *ladder drill* sebesar 22%.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC, dengan  $t$  hitung  $8,7771 > t$  tabel  $2,110$ , dan nilai signifikansi  $5\% < 0.05$ , dengan derajat perbedaan  $(d.b) = N-1 (18-1) = 17$  atau peningkatan pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah  $93.42$  dengan peningkatan sebesar  $22\%$ .

Sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill*. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai usahatindak lanjut sebagai berikut: 1) Karena penerapan *Ladder Drill* mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Maka disarankan kepada pembina maupun pelatih ataupun pemain memberikan latihan tersebut pada program latihannya sesuai prinsip-prinsip latihan. 2) Bagi pelatih agar mampu membuat program latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan atlet mempunyai kemampuan khususnya kecepatan yang baik. 3) Bagi mahasiswa selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga

latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan kecepatan menggiring bola dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan atlet. 4) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan program latihan dengan menambahkan beban latihannya yaitu semakin lama beban latihan semakin bertambah sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Lee & Ferrigno, Vance. (2005). *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States : Human Kinetics.
- Chentini, Suci dan Russel, Theodora. 2009. *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Inovasi
- Dangsina Moeloek & Arjadino Cokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI
- Luxbacher, Josep.(1997). *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto. (1991). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek edisi Revisi IV*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta: Rineta Cipta.
- Tjaliek Sugiardo Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi Dan Praktiknya*. Yogyakarta; Bumi Aksara
- Tsivkin, (2011). *Training of Ladder Drill*. United States: Human Kinetics

**LAMPIRAN**Tabel 1 Data Hasil Tes awal Kecepatan menggiring bola Pada tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi moutong Sebelem diberikan Latihan *ladder drill*.

No	Nama	L/P	Kecepatan Menggiring Bola (Detik)
1.	Warman	L	26,35
2.	Moh. Rifai	L	25,17
3.	Try Hidayat	L	26,45
4.	Moh. Elip	L	34,25
5.	Moh. Urip	L	27,62
6.	Riris Rahmat	L	30,00
7.	Marwan	L	32,27
8.	Tri Dermawan	L	28,80
9.	Rizal	L	25,76
10.	Andi Galib	L	26,39
11.	Junardin	L	26,23
12.	Fandi	L	27,08
13.	Safriali	L	27,28
14.	Moh. Akbar	L	28,37
15.	Moh. Agung	L	26,99
16.	Ardiansyah	L	26,46
17.	Fikran	L	31,52
18.	Ari Budiawan	L	32,80

Sumber: Data Hasil Penelitian (2018)

Tabel 2 Data Hasil Tes Akhir Kecepatan menggiring bola Pada tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong Setelah diberikan Latihan *ladder drill*.

No	Nama	L/P	Kecepatan Menggiring Bola (Detik)
1.	Warman	L	22,15
2.	Moh. Rifai	L	20,19
3.	Try Hidayat	L	23,20
4.	Moh. Elip	L	29,26
5.	Moh. Urip	L	19,32
6.	Riris Rahmat	L	26,25
7.	Marwan	L	28,20
8.	Tri Dermawan	L	24,18
9.	Rizal	L	20,35
10.	Andi Galib	L	21,30
11.	Junardin	L	19,20
12.	Fandi	L	23,30
13.	Safriali	L	25,15
14.	Moh. Akbar	L	26,20
15.	Moh. Agung	L	17,24
16.	Ardiansyah	L	16,32
17.	Fikran	L	26,19
18.	Ari Budiawan	L	27,34

Sumber: Data Hasil Penelitian (2018)

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong

Variabel	K- SZ	P	A	Ket.
Tes Awal Menggiring Bola	1,635	,010	0,05	Normal
Tes Akhir Menggiring Bola	,856	,457	0,05	Normal

Tabel 4 Selisih waktu kecepatan menggiring bola pada Tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi Moutong *ladder drill*.

No	X1	X2	D (X1-X2)	D (D-MD)	d2
1	26.35	22.15	4.2	-0.99	0.9801
2	25.17	20.19	4.98	-0.21	0.0441
3	26.45	25.21	1.24	5.19	26.9361
4	34.25	29.26	4.99	-0.2	0.04
5	27.62	19.32	8.3	3.11	9.6721
6	30.01	26.25	3.76	-1.43	2.0449
7	32.27	28.2	4.07	-1.12	1.2544
8	28.8	24.18	4.62	-0.57	0.3249
9	25.76	20.35	5.41	0.22	0.0484
10	26.39	21.3	5.09	-0.1	0.01
11	26.23	19.2	7.03	1.84	3.3856
12	27.08	23.3	3.78	-1.41	1.9881
13	27.28	25.18	2.1	-3.09	9.5481
14	28.37	26.2	2.17	-3.02	9.1204
15	26.99	17.24	9.75	4.56	20.7936
16	26.46	16.32	10.14	4.95	24.5025
17	31.52	25.19	6.33	1.14	1.2996
18	32.8	27.34	5.46	0.27	0.0729
<b>Σ</b>	<b>509.8</b>	<b>416.38</b>	<b>93.42</b>	<b>9.14</b>	<b>112.0658</b>
<b>Mean</b>	<b>28.32222</b>	<b>23.13222</b>	<b>5.19</b>	<b>0.507778</b>	<b>6.225878</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian (2018)