

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER WITH THE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PEMAIN SSB BALAI BARU PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepelatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**FIKRI
18087006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER WITH THE BALL*
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGHIRING BOLA
PEMAIN SSB BALAI BARU PADANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepeleatihan untuk memenuhi
sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh

**FIKRI
18087006**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Agility Ladder With The Ball* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Balai Baru Padang
Nama : Fikri
NIM/BP : 18087006/2018
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

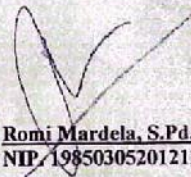
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd
NIP. 198503052012121001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fikri

NIM/BP : 18087006/2018

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER WITH THE BALL*
TERHADAPA KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SSB
BALAI BARU PADANG**

Padang, Maret 2023

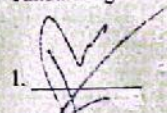
Tim Penguji


1. Ketua : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd


2. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd

3. Anggota : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Agility Ladder with The ball Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Balai Baru Padang*" adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2022


Fikri

NIM. 18087006

ABSTRAK

Fikri (2022) Pengaruh Latihan *Agility Ladder with The ball* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Balai Baru Padang. Skripsi. Jurusan kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pemain SSB balai baru Padang. Di dalam penelitian penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu; kemampuan menggiring bola dan latihan *agility ladder with the ball*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder with the ball* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experimental research*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB balai baru yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes menggiring bola (Arsil,2018:137). Teknik analisis data adalah dengan menggunakan rumus uji-t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *agility ladder with the ball* terhadap kemampuan menggiring bola secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 9,32$ dan $t_{tabel} = 1,72$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. dimana dari rata-rata kemampuan menggiring bola pemain dari 15,49 detik meningkat menjadi 12,88 detik.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Agility Ladder with The ball* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Balai Baru Padang”**. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama dan Ayah, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Donie , S.Pd,M.Pd Selaku Ketua Departemen Kepeleatihan.
4. Bapak Romi Mardela, S.Pd,M.Pd selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak Drs. M Ridwan, M.Pd dan Bapak Dr. Alex Alda Yudi, S.Pd,M.Pd yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepustakaan dan staf administrasi jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2018 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masi jauh dari kesempurnaan baik Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Oktober 2022

Fikri
NIM. 18087008

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Keterampilan Menggiring bola	11
2. Model Latihan Agility Ladder.....	17
3. Hakekat Latihan	34
B. Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual	41
D. Hipotesis penelitian.....	42
BAB III.....	43

METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Defenisi Operasional.....	43
1. Menggiring bola	43
2. Model Latihan Agility Ladder.....	44
D. Populasi dan Sampel.....	44
1. Populasi	44
2. Sampel	45
E. Jenis dan Sumber Data	45
1. Jenis Data	45
2. Sumber Data	46
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrument Penelitian	47
a. Persiapan sebelum dilakukan.....	48
1. Mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk tes.....	48
b. Prosedur pelaksanaan tes dribbling	48
c. Penilaian tes dribbling	49
d. Validitas dan Reliabilitas Intrumen	49
e. Norma Penelitian Tes	49
Tabel 3.Norma Penilaian.....	49
H. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV	52
ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskriptif Data Penelitian.....	52

1. Deskripsi Hasil Pretest Kemampuan Menggiring bola	52
2. Deskripsi Hasil Postest Kemampuan Menggiring bola.....	53
B. Uji Persyaratan Analisis	54
1. Uji Normalitas dengan Uji Liliefors.....	54
2. Uji Homogenitas.....	55
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	56
BAB V.....	60
PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 29)	14
Gambar 2. menggiring bola dengan kaki bagian luar Sumber: (Sucipto, dkk. 2000: 30)	15
Gambar 3. Menggiring bola dengan punggung kaki.....	16
Gambar 4. Toe tap and two foot forward.....	18
Gambar 5. Inside tap and two foot sideways	19
Gambar 6. Inside samba and one leg hop sideways.....	20
Gambar 7. Outside samba and two leg hop sideways.....	21
Gambar 8. Icky shuffle and dribbling	22
Gambar 9. Backward icky shuffle and dribbling	23
Gambar 10. Slide in&out and dribbling.....	24
Gambar 11. Two foot in&out and dribbling	25
Gambar 12. One leg hop forward and dribbling zig-zag	26
Gambar 13. Two leg hop forward and dribbling zig-zag.....	27
Gambar 14. Icky shuffle and tap ball.....	28
Gambar 15. Backward icky shuffle and tap ball	29
Gambar 16. Toe tap and hop squats	30
Gambar 17. Toe tap and sole roll.....	31
Gambar 19. Ball race with two foot hop.....	33
Gambar 20. Kerangka Konseptual	42

Gambar 21. Desain Penelitian.....	43
Gambar 22. Kemampuan Menggiring Bola (Sumber: Arsil, 2018: 137).....	48
Gambar 23. Histogram Hasil Tes Awal (Pre-Test).....	53
Gambar 24. Histogram Hasil Tes Awal Tes Akhir (Post-Test) Kemampuan menggiring bola	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Pemain.....	45
Tabel 2. Daftar Pelaksanaan Tes.....	47
Tabel 3. Norma Penilaian.....	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Pre-test.....	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Post-test.	53
Tabel 6. Uji Normalitas.....	54
Tabel 7. Hasil Pengujian Homogenitas.....	55
Tabel 8. Uji T	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	66
Lampiran 2. Data Sampel	98
Lampiran 3. Data Mentah Pretest	99
Lampiran 4. Data Mentah Post-test	100
Lampiran 5. Uji Normalitas Pre-test.....	101
Lampiran 6. Uji Normalitas Post-test	102
Lampiran 7. Uji Homogenitas	103
Lampiran 8. Uji T	104
Lampiran 9. Absensi pemain SSB Balai Baru Padang	105
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	107
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	114
Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian.....	115
Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi.....	116
Lampiran 14. Surat Keterangan Turnitin	117
Lampiran 15. Kesimpulan (% turnitin)	118

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan olah fisik untuk meningkatkan kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 4 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan bahwa:

Keolahragaan bertujuan untuk :

- a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia;
- b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin;
- c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa;
- d. memperkuat ketahanan nasional;
- e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan
- f. menjaga perdamaian dunia.

Dengan hal ini bisa dikatakan bahwa olahraga merupakan bagian dari kegiatan yang mampu memelihara serta meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dan mampu menanamkan nilai moral, akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran, salah satunya dengan aktivitas olahraga diantaranya adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang di gelar di

berbagai daerah baik kejuaraan tingkat Daerah, Nasional maupun Internasional. Untuk membina dan mengembangkan prestasi sepakbola tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental

Kondisi fisik yang bagus juga harus dimiliki oleh seorang atlet, karena dalam menghadapi pertandingan tentu saja atlet akan menemukan berbagai macam situasi. Kondisi fisik meliputi ; kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dan daya tahan. Dengan memiliki kondisi fisik yang bagus tentu saja akan menunjang kemampuan teknik di dalam sebuah pertandingan.

Teknik merupakan satu dari beberapa komponen untuk meningkatkan maupun pemeliharaan kualitas suatu cabang olahraga. Teknik merupakan sebuah cara untuk melakukan suatu gerakan agar lebih mudah dalam menguasainya dan terlihat efektif serta efisien dalam sebuah cabang olahraga. Latihan teknik memiliki tujuan untuk menguasai keterampilan gerak dalam cabang olahraga, dengan memiliki teknik yang bagus maka dalam pertandingan akan mudah melakukan suatu gerakan untuk mendukung berjalannya taktik akan diterapkan.

Taktik adalah sebuah rencana yang ingin di terapkan di sebuah pertandingan bertujuan untuk menguasai serta menentukan jalannya pertandingan. Dengan berjalannya taktik yang telah direncanakan dan disusun sedemikian rupa, tentu saja akan mampu menguasai jalannya pertandingan sehingga meningkatkan persentase kemenangan di dalam sebuah pertandingan. Taktik ini berjalan tidak hanya didukung oleh kemampuan teknik atlet, akan tetapi teknik ini akan berjalan dengan adanya korelasi antara kemampuan teknik dengan kondisi fisik atlet.

Mental merupakan suatu kondisi atau keadaan psikologis seseorang dalam mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan dalam sebuah pertandingan. Beberapa hal yang berkaitan dengan mental seseorang adalah kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu membawa diri dari sebuah kegagalan kepada proses yang menunjang keberhasilan dan mampu tetap fokus terhadap pertandingan meskipun mendapatkan sebuah tekanan.

Di dalam permainan sepakbola kondisi fisik merupakan suatu hal yang menunjang kemampuan pemain di dalam lapangan, baik secara teknik, taktik maupun mental. Semua hal ini memiliki keterkaitan akan tetapi teknik merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain untuk menunjang dan mampu menjalankan instruksi pelatih dengan baik, diantaranya ; passing, kontrol, menggiring bola, shooting dan heading.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dalam permainan sepak bola, tujuannya adalah mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang untuk melakukan tendangan ke gawang dan terjadinya gol. Dengan kemampuan Passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat satu pemain menjadi menarik untuk ditonton. Jika kemampuan Passing yang dimiliki sudah bagus maka kesempatan dalam meraih kemenangan dalam pertandingan tentu saja akan lebih besar.

Kontrol merupakan kemampuan seorang pemain dalam menerima bola untuk dikuasai. Di dalam teknik ini, pemain harus memperhatikan ketepatan sentuhan kaki dengan bola dalam menerima bola agar tidak memantul jauh dan bisa di kendalikan. Mengontrol juga berfungsi untuk mengatur tempo dalam

permainan, sehingga tau kapan harus mengoper bola dan tau kapan saatnya harus menguasai bola terlebih dahulu.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dalam permainan sepakbola, menggiring bola dilakukan di situasi tertentu untuk melewati penjagaan pemain lawan atau melepaskan diri dari tekanan yang diberikan oleh pemain lawan. Berarti menggiring bola memiliki tujuan untuk membangun serangan, melindungi bola agar tidak direbut oleh lawan, melepaskan diri dari kawalan serta melewati lawan guna membuka ruang untuk melakukan operan dan tembakan ke arah gawang pada saat pertandingan.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain yang berguna untuk menciptakan gol. Biasanya teknik ini dikuasai oleh pemain yang berposisi sebagai penyerang, karena pemain penyerang dituntut untuk menciptakan peluang dan mencetak gol. Shooting adalah menembak, di dalam permainan sepakbola teknik ini bertujuan untuk menciptakan tendangan ke gawang lawan agar terciptanya gol.

Agility ladder merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi dan komponen fisik lainnya. Menurut Maulana (2012) Latihan agility ladder exercise metode lateral run merupakan bentuk latihan yang menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi gerakan yang kompleks. Faktor tersebut akan mempengaruhi peningkatan momen gaya kontraksi otot, sehingga terjadi peningkatan pada koordinasi sistem keterampilan motorik yang dapat memicu meningkatnya kelincahan.

Sekolah sepakbola merupakan salah satu media untuk mengembangkan bakat khususnya pada usia dini, salah satunya adalah SSB Balai Baru Padang. SSB Balai Baru Padang merupakan salah satu sekolah sepakbola yang cukup berprestasi di Kota Padang. Dilihat dari prestasi, SSB Balai Baru Padang memiliki prestasi yang membanggakan di antaranya; Juara 1 PSG Cup U-12 tahun 2019, Juara 2 Kadispora Sumbar Cup U-12 tahun 2019, Juara 1 Liga Muda FOPSSI tingkat Nasional U-11 tahun 2019, dan Juara 2 Harimau Sumatera U-11 tahun 2020. Namun pada saat ini terjadi penurunan prestasi di SSB Balai Baru Padang, dapat dilihat dari beberapa kompetisi yang diikuti SSB Balai Baru Padang selalu gagal meraih prestasi dan hasil yang maksimal di antaranya; Festival U-12 Askot PSSI Padang 2022, PSTS Tabing Cup III U-12 tahun 2022, dan Festival Sepakbola PSG Situjuh Gadang U-12 tahun 2022.

Dengan adanya penurunan prestasi SSB Balai Baru Padang dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti; kemampuan teknik, kondisi fisik, pemahaman taktik, kematangan mental serta sarana dan prasana yang mendukung jalannya latihan. Dengan ini, peneliti mencoba melakukan observasi kelapangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari Kamis tanggal 18 Maret 2022 pada jam 15.30 di lapangan Sepakbola Balai Baru. Pada saat game internal 2x10 menit, beberapa pemain mencoba menggiring bola untuk melewati lawan. Di hitung terdapat 20 kali situasi menggiring bola 1 vs 1 yang dilakukan oleh semua pemain, di dapati tingkat keberhasilan sangat rendah yakni dari 20 kali percobaan menggiring bola hanya 9 kali yang berhasil. Hal ini terjadi akibat pemain sepakbola SSB Balai Baru Padang masih belum maksimal dalam menggiring bola

seperti; jarak bola dengan kaki masih jauh, gerakan yang mudah dibaca, bola berada jauh dari jangkauan, kaku dalam menggiring bola, kurangnya variasi latihan menggiring bola dan kurangnya sarana dan prasarana latihan. Dengan adanya kesalahan yang dilakukan oleh para pemain dalam menggiring bola, ini akan menyebabkan pergerakan mudah ditebak dan bola mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melihat persoalan yang ada di SSB Balai Baru Padang bahwa kemampuan teknik dasar bermain sepakbola sangat penting dalam rangka mencapai sebuah prestasi sepakbola. Sedangkan kenyataan yang peneliti jumpai di lapangan, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola terutama kemampuan Menggiring bola pemain SSB Balai Baru Padang masih jauh dari yang dihapkan. Oleh karena itu perlu diadakannya sebuah penelitian untuk mengkaji secara ilmiah tentang. “Pengaruh latihan Agility Ladder with The Ball terhadap kemampuan Menggiring bola SSB Balai Baru Padang” ini berguna untuk melihat apakah terdapat peningkatan yang lebih baik dalam kemampuan Menggiring bola pemain sepakbola kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut ;

1. Kemampuan Kondisi fisik pemain SSB Balai baru Padang. Kondisi fisik merupakan salah satu yang harus dimiliki oleh seorang atlet, ada banyak situasi yang tidak terduga ditemukan di dalam sebuah pertandingan. Kondisi fisik meliputi; kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dan daya tahan. Dengan memiliki kondisi fisik yang bagus akan membantu atlet dalam menunjang kemampuan teknik di dalam pertandingan.
2. Kemampuan Teknik pemain SSB Balai baru Padang. Teknik merupakan salah satu komponen guna meningkatkan maupun pemeliharaan kualitas suatu cabang olahraga. Teknik merupakan sebuah cara untuk melakukan suatu gerakan agar lebih mudah dalam menguasainya dan terlihat efektif serta efisien dalam sebuah cabang olahraga
3. Kemampuan Taktik pemain SSB Balai Baru Padang. Taktik adalah sebuah rencana yang ingin di terapkan di sebuah pertandingan bertujuan untuk menguasai serta menentukan jalannya pertandingan. Dengan berjalannya taktik yang telah direncanakan dan disusun sedemikian rupa, tentu saja akan mampu menguasai jalannya pertandingan sehingga meningkatkan persentase kemenangan.
4. Kemampuan Mental pemain SSB Balai baru Padang. Mental merupakan suatu kondisi atau keadaan psikologis seseorang dalam mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan dalam sebuah pertandingan. Beberapa hal yang berkaitan

dengan mental seseorang adalah kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu membawa diri dari sebuah kegagalan kepada proses yang menunjang keberhasilan dan mampu tetap fokus terhadap pertandingan.

5. Latihan *Agility ladder with the ball* merupakan bentuk latihan yang menggunakan alat berbentuk anak tangga dan di variasikan dengan bola. *Agility ladder* merupakan alat yang digunakan untuk melatih koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Alat ini merupakan salah satu media latihan variasi dengan pengembangan latihan yang lebih modern.
6. Kemampuan menggiring bola pemain SSB Balai Baru Padang. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai dalam permainan sepakbola, menggiring bola memiliki tujuan untuk membangun serangan, melindungi bola agar tidak direbut oleh lawan, melepaskan diri dari kalawan serta melewati lawan guna membuka ruang untuk melakukan operan dan tembakan ke arah gawang pada saat pertandingan.
7. Kemampuan *passing* pemain SSB Balai Baru Padang. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai dalam permainan sepakbola, *passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke pemain lainnya. Ini bertujuan untuk membangun serangan serta menguasai bola dari kaki ke kaki agar terciptanya ruang untuk menciptakan gol.
8. Kemampuan kontrol pemain SSB Balai Baru Padang. Kontrol merupakan kemampuan seseorang pemain dalam menerima bola untuk dikuasai. Di dalam teknik ini, pemain harus memperhatikan ketepatan sentuhan kaki dengan bola dalam menerima bola agar tidak memantul jauh dan bisa dikendalikan.

Mengontrol juga berfungsi untuk mengatur tempo dalam permainan, sehingga tau kapan harus mengoper bola dan tau kapan saatnya harus menguasai bola terlebih dahulu.

9. Kemampuan *shooting* pemain SSB Balai Baru Padang. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain yang berguna untuk menciptakan gol. Biasanya teknik ini dikuasai oleh pemain yang berposisi sebagai penyerang, karena pemain penyerang dituntut untuk menciptakan peluang dan mencetak gol. *Shooting* adalah menembak, di dalam permainan sepakbola teknik ini bertujuan untuk menciptakan tendangan ke gawang lawan agar terciptanya gol.

10. Sarana dan prasana SSB Balai Baru Padang. Kurangnya sarana dan prasana latihan juga termasuk halm yang berpengaruh dalam perkembangan pemain. Dalam mencapai sebuah prestasi yang baik diperlukan sarana dan prasana yang baik, sehingga pelatih dapat melaksanakan program latihan secara maksimal.

C. Pembatasan Masalah

1. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan di teliti yaitu;
2. Latihan *Agiliy ladder with the ball* pemain SSB Balai baru Padang.
3. Kemampuan Mengiring bola pemain SSB Balai baru Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh metode latihan Agility Ladder with The Ball terhadap peningkatan kemampuan Menggiring bola SSB Balai Baru Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan agility ladder with the ball terhadap kemampuan menggiring bola SSB Balai Baru Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Bedasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hasil penelitian:

1. Secara teoritis, dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmu keolahragaan.
2. Secara praktis, dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi pemerintah untuk pembangunan pendidikan.