

**PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL SPEED RUN TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN U17 SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA
SICINCIN KABUPATEN PADANG PARIAMAN.**

SKRIPSI

*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

Vigo Stefano

2018/18089120

DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Ladder Drill Speed Run Terhadap
Kelincahan Pemain U17 Sekolah Sepak Bola (SSB)
Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Vigo Stefano

Nim : 18089120

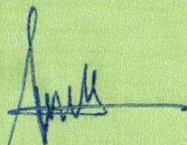
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2023

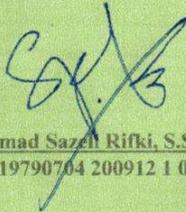
Disetujui oleh:
Pembimbing



Dr Antoa Komaini, S.Si, M.Pd

NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

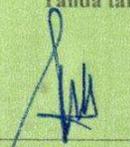
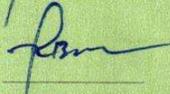
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pengaruh Latihan Ladder Drill Speed Run Terhadap Kelincahan Pemain
U17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sicincin
Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Vigo Stefano
Nim : 18089120
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2023

Tim Penguji

		Tanda tangan
Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M. Pd	1. 
Anggota	: Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd	2. 
Anggota	: Dr. Ahmad Chaeroni, S. Pd, M. Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: “**Pengaruh Latihan Ladder Drill Speed Run Terhadap Kelincahan Pemain U17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.**” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022

Saya Yang Menyatakan



Vigo Stefano

NIM. 18089120

ABSTRAK

Vigo Stefano, 2022 : Pengaruh Latihan Ladder Drill Speed Run terhadap
Kelincahan Pemain U17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra
Sicincin Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam Penelitian ini adalah kurangnya kecepatan serta kelincahan para pemain U17 SSB Putra Sicincin, hal ini terlihat saat pemain melakukan transisi baik dari bertahan ke menyerang maupun dari menyerang ke bertahan, serta kurangnya kelincahan pemain saat melewati lawan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Desain penelitian ini dengan menggunakan *One-Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, yang berjumlah 52 orang. Teknik sampel berupa *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 pemain U17 SSB Putra Sicincin.

Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan tes pengukuran untuk pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan instrument *Thrust test (T-test)*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik "*t-test*", setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas tersebut dilakukan *Uji Lilliefors*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder drill Speed Run* terhadap kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh t-hitung $11,66 > t\text{-tabel } 1,761$. Artinya terdapat pengaruh latihan *Ladder drill Speed Run* terhadap kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci : Ladder Drill, Kelincahan, Sepak Bola

ABSTRACT

Vigo Stefano, 2022: The Effect of Ladder Drill Speed Run Training on the Agility of U17 Players at the Putra Sicincin Football School, Padang Pariaman Regency

The problem in this study is the lack of speed and agility of the U17 SSB Putra Sicincin players, this can be seen when players make the transition from defense to attack and from attack to defense, as well as the lack of agility of players when passing opponents. This research is a quasi-experimental research. The design of this study used the One-Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all SSB Putra Sicincin soccer players, Padang Pariaman Regency, which amounted to 52 people. The sampling technique is purposive sampling. Based on these criteria, 15 SSB Putra Sicincin U17 players were eligible to be the sample in this study.

In this study, data collection used a measurement test for the initial measurement (pre-test) and the final measurement (post-test) using the Thrust test (T-test) instrument. The data analysis technique in this study uses the statistical formula "t-test", after the data is obtained, a normality test is carried out which aims to determine whether the sample group comes from a normal distribution or not.

Based on the results of the data analysis that has been stated previously, it can be concluded that: there is a significant effect of the Ladder drill Speed Run exercise on the agility of the U17 SSB Putra Sicincin players, Padang Pariaman Regency, the truth is accepted where the results obtained are $t\text{-count } 11.66 > t\text{-table } 1,761$. This means that there is an effect of Ladder drill Speed Run on the agility of U17 SSB Putra Sicincin players, Padang Pariaman Regency.

Keywords : Ladder Drill, Agility, Soccer

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul: “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill Speed Run* Terhadap Kelincahan Pemain U17 Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.**” Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Anton Komaini S.Si, M.Pd selaku pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis

dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staff Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Teristimewa kepada yang tersayang Ayahanda Amsardi Jamal dan Ibunda Sispa Nafrianti yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya dan yang tersayang kedua adik saya yaitu Tegar Riskillah dan Nabilla Guspa Amsardi serta Keluarga Besar saya yang telah memberikan dukungan serta bimbingan doanya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman satu jurusan Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2018 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman M Iqbal Maulana, Ivdol kaslim, Iqbal Piliang, Harry Hikmatullah, Ridho Saputra, Muhammad Rizky Alrin, Ravi Ramanda Putra yang dari awal telah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan mendampingi dalam membantu penulisan skripsi ini.
10. Kepada kekasih tercinta Ardiana Faiza yang selalu memberikan semangat, dukungan serta doanya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada kamu yang tersayang Ardiana Faiza yang selalu memberikan motivasi, doa, semangat serta selalu mendampingi dalam menyelesaikan penulisan skripsi

ini.

12. Bapak Irwan selaku pelatih dan tim pelatih dari SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
13. Kepada adik adik U17 tahun yang telah membantu dan melakukan penelitian penulis.

Padang, September 2022

Vigo Stefano

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Sepakbola	11
2. Latihan	14
3. Ladder Drill	26
4. Kelincahan	34
5. Sekolah Sepak Bola (SSB).....	40
B. Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual	42
D. Hipotesis Penelitian	44

BAB III	45
METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Defenisi Operasinal Variabel Penelitian	48
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Data Penelitian.....	52
2. Pengujian Persyaratan Analisis	56
B. Pembahasan	59
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Atlet Latihan <i>Ladder Drill</i>	26
Gambar 2. Latihan <i>Ladder Drill Straight Run</i>	30
Gambar 3. latihan <i>Ladder Drill two in two out forward</i>	31
Gambar 4. Latihan <i>Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run</i>	32
Gambar 5. Latihan <i>Ladder Drill Forward Cross Steps</i>	33
Gambar 6. Kerangka Konseptual	43
Gambar 7. Desain penelitian <i>The One Group Pretest-Posttest design</i>	45
Gambar 8. Desain Pelaksanaan Kelincahan dengan T-test.....	49
Gambar 9. Grafik <i>Pre-Test</i> Kelincahan	54
Gambar 10. Grafik <i>Post-Test</i> Kelincahan	56
Gambar 11. Pengantar dan berdoa	94
Gambar 12. Streching.....	95
Gambar 13. Pelaksanaan T-Test (<i>Pre-Test</i>).....	96
Gambar 14. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P1	97
Gambar 15. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P2.....	97
Gambar 16. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P3	98
Gambar 17. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P4.....	98
Gambar 18. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P5.....	99
Gambar 19. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P6.....	99
Gambar 20. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P7.....	100
Gambar 21. Pelaksanaan Latihan Ladder drill P8.....	100
Gambar 22. Pelaksanaan T-test (<i>Post-Test</i>).....	101
Gambar 23. Foto Bersama Pelatih, Pengurus dan Pemain.....	102
Gambar 24. Foto Bersama Para Pemain U17 SSB	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Umur dan Jumlah Pemain.....	47
Tabel 2. Norma <i>T-Test</i> Kelincahan	50
Tabel 3. Deskripsi Hasil Pre-test Kelincahan	53
Tabel 4. Deskripsi Hasil Data <i>Post-Test</i>	55
Tabel 5. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	57
Tabel 6. Uji Homogenitas Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
Tabel 7. Hasil Pengujian Hipotesis	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	70
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	78
Lampiran 3. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan	79
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i> Kelincahan	80
Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.....	81
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian	83
Lampiran 7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Norma Standar	85
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L Uji <i>Liliefors</i>	86
Lampiran 9. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	87
Lampiran 10. Nilai Persentil Untuk Distribusi F	88
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 12. Surat Persetujuan Validator	90
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian	91
Lampiran 14. Surat Dari <i>Asosiasi</i> Kabupaten Padang Pariaman	92
Lampiran 15. Lisensi Pelatih SSB Putra Sicincin	93
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga tidak pernah lepas dari situasi, kondisi, kebudayaan, pandangan hidup, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Perkembangan olahraga suatu bangsa merupakan penjelmaan dari taraf hidup kemajuan bangsa itu sendiri. Dengan demikian perkembangan yang semakin maju baik partisipasi maupun prestasi olahraga akan semakin terasa persaingan atlet secara individu maupun kelompok.

Tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, mental, dan rohani serta peningkatan prestasi yang lebih tinggi. Hal ini selaras dengan upaya untuk meningkatkan peranan olahraga dalam pembangunan dapat dilihat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Dasar, Fungsi, Tujuan, Dan Prinsip Keolahragaan Nasional BAB II Pasal 4, sebagai berikut, “Keolahragaan bertujuan untuk, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin. Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkukuh ketahanan nasional. Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan menjaga perdamaian dunia.”.

Olahraga sebagai salah satu unsur dalam kehidupan manusia, olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat diseluruh dunia begitupun di Indonesia. Karena jumlah pemain lebih dari satu orang, jadi disetiap pelosok desa sampai kota banyak ditemui anak-anak memainkan olahraga yang satu ini dan secara tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak karena setiap sore berolahraga dengan memainkan sepak bola. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama tim yang baik dan rapi. Karena sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan lapangan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu disebut kesebelasan. Permainan sepakbola umumnya bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawandan mempertahankan gawang nya agar tidak kemasukkan bola. Dalam permainan ini diperlukan kerja sama yang baik dan harus di dukung dengan teknik dan fisik yang baik.

Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang

dan berusaha menjebol gawang lawan. Untuk menunjang hal tersebut pemain dibutuhkan penguasaan teknik sepak bola yang baik supaya bermain sepak bola menjadi baik pula, karena dengan memiliki kemampuan yang baik sangat mendukung dalam bermain sepak bola. Menurut Sudjarwo, dkk (2005:45) kemampuan dasar sepak bola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Dengan demikian salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik pula.

Menurut Sudjarwo, dkk (2005:25) kemampuan dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam yaitu menggiring bola, mengoper bola, menendang bola ke arah gawang, menyundul bola, dan menghentikan bola. Selain itu, ada kemampuan lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti membuka dan mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola akan mencari cara untuk bisa merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan tackling, adu tubuh (*Body Charge*), mengikuti pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang yang kosong, dan menutup ruang pemain lawan untuk menembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kelincahan dan kecepatan. Dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik maka

harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang baik pula, dengan demikian dapat menunjang kemampuan pemain agar menjadikan olahraga sepak bola tidak hanya sekedar bermain tapi menjadikan sepak bola sebagai prestasi.

Dalam sepakbola, menguasai teknik dasar adalah hal yang wajib dimiliki setiap pemain sepakbola karena akan menentukan kualitas pemain ditingkat selanjutnya. Dalam permainan sepakbola keterampilan yang dibutuhkan diantaranya yaitu: Mengoper bola (passing), menggiring (dribbling), mengontrol bola (ball control) dan menendang bola (shooting) (Luxbacher :2011). Selain menguasai teknik dasar bermain sepakbola, pemain sepakbola diharuskan mempunyai kondisi fisik yang baik. Scheunemann (2005:26) menjelaskan bahwa “teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apa-apa bila tidak didukung oleh stamina yang prima”. Pembinaan fisik pemain tidak boleh diabaikan karena andil stamina itu sendiri begitu besar di dalam bermain sepakbola.

Permainan sepakbola adalah permainan yang membutuhkan gerakan tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh situasi dalam pertandingan (Kapidzic dkk, 2011: 29). Oleh karena itu untuk menunjang pergerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Milanovic, dkk (2011) juga berpendapat bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepak bola dan itu merupakan karakteristik umum. Miller dkk (dalam Sporis dkk, 2010:66) juga berpendapat bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengubah arah ,

membuat cepat berhenti, dan melakukan gerakan cepat, halus, efisien dan berulang-ulang. Apabila setiap pemain sepakbola memiliki kecepatan dan kelincahan (*agility*) yang baik tentunya akan dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Menurut Mappaompo (2011) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dewasa ini perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak atau Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Adanya SSB merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi, namun masih banyak ditemukan kekurangan para pemain dalam hal teknik dasar permainan sepak bola contohnya dalam hal kelincahan dan kecepatan, salah satunya di SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

SSB Putra Sicincin adalah sekolah sepakbola yang ada di kecamatan 2 X 11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman, berdiri sejak tahun 2000 an yang didirikan oleh pelatih kepalanya sendiri yaitu

bapak Rawan. SSB ini telah mengikuti berbagai macam turnamen yang ada di kabupaten padang pariaman maupun diluar Kabupaten Padang Pariaman seperti turnamen Piala Soeratin, Bupati Cup dan turnamen tahun kemarin Aro Tani Cup yang diikuti sumbar, riau, jambi yang di selenggarakan di lapangan tandikek padang pariaman. SSB Putra Sicincin memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya bapak Rawan selaku pelatih kepala di SSB Puta Sicincin, Pelatih fisik bapak Bujang, Assisten Andi, Nafry, dan Herman. SSB Putra Sicincin Memiliki beberapa kelompok umur yang di bina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya U10, U13, dan U17.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung pada saat internal game yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman terlihat bahwa kurangnya kelincahan serta kecepatan dalam melakukan keterampilan permainan, hal ini terlihat dari para pemain yang masih banyak mengalami kesulitan dalam menerobos pertahanan lawan, serta kurangnya kecepatan pemain saat melakukan transisi dari menyerang ke bertahan dan kurangnya gerakan kelincahan pemain ketika melewati lawan dengan dribling bola maupun dengan gerakan tanpa bola, serta tidak percaya diri saat melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan. Hal ini mungkin diakibatkan kurangnya konsistensi dari latihan untuk meningkatkan kelincahan. Sebab latihan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan antara lain latihan *Ladder Drill*, latihan *plyometric jump*, *shuttle run* dan *squat thrust*. Berdasarkan

beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan maka peneliti menggunakan latihan *Ladder Drill*.

Dalam beberapa tahun terakhir telah dikembangkan suatu metode pelatihan untuk meningkatkan kecepatan lari, koordinasi, dan kelincahan. Metode tersebut dikenal dengan istilah *Ladder Drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan power secara keseluruhan (Tsivkin, 2011). Metode *Ladder Drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Intinya dalam latihan kelincahan itu atlet dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan kelincahan dapat juga secara tidak langsung melatih kecepatan. Ada banyak jenis latihan tangga kelincahan, beberapa bentuk jenis latihan *Ladder Drill* menurut Brown (2005:108) yaitu “*in-out shuffle, icky shuffle, crossover shuffle, side right in, zig-zag crossover shuffle, dan snake jump*”.

Latihan *Ladder Drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan secara keseluruhan, dan latihan ini tidak dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. (Rajendra, 2016). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh kunsnanik dan irattray (2017), *effect of ladder Speed Run and repeat sprint ability in improving agility and speed of junior soccer iplayer*. Yang menyimpulkan bahwa *ladder drill speed run* merupakan latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas, dan mengingat bahwa kelincahan dan kecepatan sangat dipandang perlu dalam permainan sepakbola, maka peneliti mencoba untuk mengkaji “Pengaruh latihan *Ladder Drill Speed Run* Terhadap Kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan para pemain U17 SSB Putra Sicincin saat melakukan transisi baik dari bertahan ke menyerang maupun dari menyerang ke bertahan.
2. Kurangnya kelincahan para pemain U17 SSB Putra Sicincin saat melewati lawan dengan gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.
3. Kurangnya kepercayaan diri dari pemain U17 SSB Putra Sicincin saat melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

C. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Pengaruh latihan *Ladder Drill Speed Run* Terhadap Kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada Pengaruh latihan *Ladder Drill Speed Run* Terhadap Kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah di atas, Tujuan Penelitian ini adalah “Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Ladder Drill Speed Run* Terhadap Kelincahan pemain U17 SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman”.

F. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- A. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
- B. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepakbola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- C. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepakbola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan.

2) Manfaat Praktis

- A. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kecepatan dan kelincahan pemain yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program - program latihan.
- B. Bagi pemain, pemain mampu mengetahui hasil kecepatan dan kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh. Sehingga pemain mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.