

STUDI SURVEI LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MA AL-IBROHIMY

Mohammad Nor Abdul Azis¹, Haryo Mukti Widodo², Agus Himawan³,
Septyaningrum Putri Purwoto⁴

¹Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan, ²Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan ³Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan, ⁴Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan

Alamat e-mail: azizbanser1@gmail.com, Haryomukti@stkippgri-bkl.ac.id,
Agus@stkippgri-bkl.ac.id, Septyaningrum@stkippgri-bkl.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the futsal ball dribbling ability after implementing ladder drill training on futsal extracurricular students at Ma Al-Ibrohimy. The method used in this research was a survey, with a sample of 19 futsal extracurricular students, using the Quota Sampling technique. The instrument of this research is a futsal ball dribbling test to measure dribbling ability. The results showed that the lowest dribbling score was 9 and the highest score was 16. The calculated average value (M) was 11.59 with a standard deviation of 2.209. The conclusion of this research shows that the survey results analyzed using SPSS have a good score distribution. By implementing the right treatment, it is possible that dribbling results will increase compared to the values obtained during the survey.

Keywords: Futsal, Ladder Drills Exercise, Dribbling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dribbling bola futsal setelah penerapan latihan ladder drill pada siswa ekstrakurikuler futsal di Ma Al-Ibrohimy. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan sampel sebanyak 19 siswa ekstrakurikuler futsal, menggunakan teknik Quota Sampling. Instrumen penelitian ini adalah tes dribbling bola futsal untuk mengukur kemampuan dribbling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor dribbling terendah adalah 9 dan skor tertinggi adalah 16. Nilai rata-rata (M) yang dihitung adalah 11,59 dengan standar deviasi sebesar 2,209. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil survei yang dianalisis menggunakan SPSS memiliki distribusi skor yang baik. Dengan pelaksanaan treatment yang tepat, kemungkinan hasil dribbling akan meningkat dibandingkan dengan nilai yang diperoleh saat survei.

Kata kunci: Futsal, Latihan Ladder Drill, Menggingiring Bola

A. Pendahuluan

Olahraga secara umum dikenal sebagai aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat

berfokus pada aspek aktivitas fisik dan manfaatnya. Topik pengabdian masyarakat bisa melibatkan edukasi melalui penyuluhan kepada kelompok sasaran atau dengan memberikan

praktik langsung dalam bentuk olahraga tertentu. Aspek aktivitas fisik umumnya memerlukan praktik sebagai media penyampaian materi yang lebih efektif. (Setiabudi, Candra, & Rubiono, 2023)Futsal adalah olahraga yang dapat melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan anak, serta membantu mereka mengoordinasikan gerakan antara mata, kaki, dan kepala. Selain itu, futsal mengajarkan anak-anak untuk bermain sesuai aturan yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014. Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan, prestasi, dan juga sebagai alat pemersatu. Mengingat peran penting olahraga dalam kehidupan manusia, pembinaan dan pengembangan dalam bidang ini sangat diperlukan. Prestasi olahraga hanya bisa dicapai melalui latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan terus-menerus dengan teknik yang benar. Peran pelatih sangat penting dalam mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat agar olahraga dapat dilakukan tanpa risiko cedera (Ahmad & Yusuf, 2022).

Di Indonesia sendiri permainan futsal berkembang pesat pada tahun 2000an, hal tersebut di karenakan pembekuan PSSI pada tahun 2015, semua pemain sepak bola yang menggantungkan hidupnya di sepak bola kehilangan pekerjaan. Indusri dan semua yang berhubungan sepak bola menjadi tidak berarti. Seporter fanatic yang ada di negeri ini tidak bisa lagi menari sambal menonton tim kebanggaannya berlaga. Setelah sepak bola di negeri ini mati suri, olahraga futsal tanah air semakin berkembang pesat. Semua orang memainkan olahraga futsal dengan penuh semangat. Turnamen futsal di laksanakan di semua daerah dan hampir setiap hari. Dengan permainan lebih mudah dimainkan dan tidak membutuhkan tenaga yang ekstra seperti sepak bola karena tidak harus berpanas panasan dilapangan.

Futsal pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina. Pada saat itu, karena sering turun hujan, Ceriani memindahkan sesi latihan dari lapangan luar ke dalam ruangan. Awalnya, latihan tetap dilakukan dengan 11 pemain, namun karena ruang yang sempit, Ceriani

memutuskan untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang per tim, termasuk penjaga gawang. Dribbling dalam futsal adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain untuk menguasai bola sebelum mengoperkannya kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang mencetak gol. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal adalah teknik dribbling (Fadhil , Cakrawijaya, Rusli, & Aminuddin, 2023).

Futsal merupakan salah satu diantara sekian banyak permainan yang di gemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Hal itu dikarenakan adanya keasikan tersendiri bagi mereka yang memainkan olahraga ini. Dengan memainkan olahraga ini mereka akan mendapatkan kesehatan dan kebersamaan. Futsal adalah jenis permainan yang memiliki banyak kesamaan dengan sepak bola, termasuk teknik dan lapangan yang serupa. Perkembangan futsal sendiri banyak dipengaruhi oleh perkembangan sepak bola. Jika diperhatikan lebih dalam, olahraga ini hampir sama dengan sepak bola dalam hal peraturan, teknik, dan cara memainkannya. Namun, terdapat

beberapa aturan yang membedakan keduanya. Futsal adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, dalam pertandingan yang berlangsung selama dua babak. (Mulyono, 2014). Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama setiapregu memiliki pemain cadangan. Permainan ini bisa dimainkan di lapangan terbuka atau tertutup. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya. Futsal dibatasi garis, bukan net ataupun papan. Bila ada waktu normal permainan tetapimbang atau seri maka akan ada perpanjangan waktu 2x5menit. Jika tetapimbang maka dilanjutkan dengan adu pinalti. Setiap setiap pemain futsal selalu di tuntut melakukan berbagai macam kegiatan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Kegiatan ini merupakan teknik dalam permainan futsal. Teknik dasar bermain futsal secara umum meliputi: menerima bola, menendang, mengoper, menembak, menggiring bola, menyundul, melindungi bola, dan memblokir. Teknik dasar futsal meliputi passing, shooting, stopping, heading, dan dribbling. Passing adalah teknik dasar dalam permainan

futsal yang melibatkan mengumpan bola kepada rekan satu tim. Stopping adalah teknik dasar futsal yang digunakan untuk menghentikan bola yang dioper oleh rekan satu tim. Dribbling adalah teknik dasar futsal yang melibatkan memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain. Shooting adalah teknik dasar futsal yang melibatkan menendang bola ke arah gawang lawan. Heading adalah teknik dasar futsal yang dilakukan dengan menggunakan kepala untuk mengumpan atau mencetak gol ke gawang lawan (Hamdani, Handayani, & Anwar, 2022).

seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola tidaklah mudah, diperlukan latihan-latihan untuk mendapatkan kemampuan menggiring bola dengan baik. Diperlukan latihan tersebut diantaranya dengan menggunakan *ladder drill* tangga latihan. *Ladder drill* atau tangga latihan sangat baik untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal. Oleh karena itu banyak variasi dalam latihan *ladder drill* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dengan lincah sangat penting karena

ruang gerak yang lebih sempit. Dengan dribbling yang baik dan lincah, pemain dapat dengan mudah melewati lawan atau menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan, sehingga menghasilkan permainan yang indah dan menarik untuk ditonton. Menggiring bola melewati satu, dua, hingga tiga pemain akan membuat pertandingan menjadi lebih menarik. Latihan ladder drill efektif dalam meningkatkan dribbling dan kelincahan. Namun, di lapangan sering ditemukan bahwa banyak siswa kesulitan melakukan gerakan dribbling dengan benar. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Putra & Purbodjati, 2022) yang mendapatkan hasil Berdasarkan hasil tinjauan literatur, latihan Ladder Drill dan Zig-Zag Run terbukti menunjukkan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal melalui program latihan kelincahan dan kecepatan.

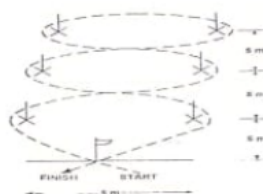
Berdasarkan adanya permasalahan dari uraian-uraian di atas peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada

pemain ekstrakurikuler futsa Ma Al-Ibrohimy Galis'

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian ini adalah di sekolah Ma Al-Ibrohimy yang terletak di Kecamatan Galis. Populasi penelitian terdiri dari 25 siswa ekstrakurikuler futsal. Sampel

penelitian ini berjumlah 19 dari 25 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah Quota Sampling. Quota Sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menetapkan kuota atau jumlah individu yang akan diteliti terlebih dahulu, tanpa memperhatikan siapa yang akan diteliti. Instrument tes yang dilakukan pada penelitian yaitu menggiring bola dengan rintangan tertentu.



Gambar 1. Menggiring bola

Tabel 1 Norma Penilaian Dribbling

(D. Saputra, Martiani, & Juwita, 2023)

No.	Waktu	Klasifikasi
1.	≤ 5	Baik Sekali
2.	6-10	Baik
3.	11-15	Sedang
4	16-20	Kurang
5.	≥ 21	Kurang Sekali

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 2 Descriptive Hasil Menggiring Bola

N	Min	Max	Sum	Mean	StDev	Variance
19	9	16	220	11,59	2,029	4,117

Statistika deskriptif, juga dikenal sebagai statistik deduktif, merupakan cabang statistik yang berfokus pada pengumpulan, pengorganisasian, pengolahan, penyajian, dan analisis data numerik. Tujuannya adalah untuk menyajikan data secara sistematis, singkat, dan jelas sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi, peristiwa, atau fenomena

yang diamati. (Husnul, Prasetya, Sadewa, Ajimat, & Purnomo, 2020). Dengan memanfaatkan teknik-teknik statistik deskriptif, peneliti atau analis data dapat mengidentifikasi pola, tren, atau karakteristik penting dari data yang mereka miliki. Analisis ini dapat membantu dalam membuat kesimpulan atau interpretasi yang lebih mendalam tentang masalah yang sedang diteliti.

Table 3. Hasil Tes Dribbling

Frekuensi	Presentase	
4	21%	Baik Sekali
5	26%	Baik
5	26%	Cukup
2	11%	Kurang
3	16%	Kurang Sekali

Dari hasil uji spss diatas dapat dijelaskan bahwa nilai N pada tabel dengan jumlah sampel 19. Nilai minimum memiliki angka 9 sedangkan nilai maximum mendapatkan nilai 16. Nilai rata-rata yang didapatkan yaitu 11,59 dan nilai pada kolom standart devition yaitu 2,029.

Pada hasil spss diatas dapat dijelaskan bahwa nilai N mendapatkan missing sejumlah 3, yang artinya sampel ada yang tidak melakukan penelitian dengan benar. Tetapi nilai total pada kolom percent, valid dan comulativ memiliki hasil 100,0 yang

artinya frekuensi pada kolom tersebut sempurna.

Hasil klasifikasi pada tabel norma menunjukkan bahwa kategori "baik sekali" memiliki nilai dengan presentase 21%, kategori "baik" memiliki nilai dengan presentase 26%, kategori "kurang" memiliki nilai dengan presentase 26%, kategori "cukup" memiliki nilai dengan presentase 11%, dan kategori "kurang sekali" memiliki nilai dengan presentase 16%.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kemampuan menggiring bola di ekstrakurikuler futsal, ditemukan bahwa nilai terendah yaitu 9 dan nilai tertinggi yaitu 16. Nilai mean (M) yang diitung adalah 11,59 sengan standart devition sebesar 2,209.

Pada penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa nilai hasil survei pada spss tersebut menunjukkan bahwa memiliki skor yang berdistribusi baik. Dengan adanya melakukan treatment dengan benar, kemungkinan hasil yang diperoleh akan meningkat dibanding nilai yang diperoleh saat melakukan survei.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, n., & Yusuf, p. m. (2022). PELATIHAN FUTSAL ANAK USIA SEKOLAH DASAR DESAMARONG KABUPATEN LOMBOK TENGAH. *Pijar Mandiri Indonesia*, 2.
- D. Saputra, Martiani, & Juwita. (2023). Teknik keterampilan Shooting Dan Dribbling Futsal Pada Pemain Abhiseva Branch Kota Bengkulu. *Educative Sportive - EduSport*, 160-164.
- Fadhil , n., Cakrawijaya, m. h., Rusli, k., & Aminuddin. (2023). PENGARUH LATIHAN SIRKUIT ZIGZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRINGBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3.
- Hamdani, L., Handayani, H. y., & Anwar, K. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Small Sided Games Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Pemian Futsal The Jinkz Fc Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 2.
- Hamsir. (2017). Penerapan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Fisika Peserta Didik SMA Negeri 1 Turatea Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Penelitian dan Penalaran*, 734-735.
- Husnul, N. I., Prasetya, E. R., Sadewa, P., Ajimat, & Purnomo, L. I. (2020). *Statistik Deskriptif*. Pamulang: Unpam Press.
- Mulyono, M. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Askara.
- Putra, D. A., & Purbodjati. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 31-40.
- Setiabudi, m. a., Candra, a. T., & Rubiono, g. (2023). Tinjauan

Pengabdian Kepada
Masyarakat Bidang Olahraga.
*Jurnal Pengabdian Kepada
Masyarakat*, 55.

Wardana, M. S., & Rivaldiyah, Y.
(2019). Penerapan Model

Problem Based Learning
terhadap Hasil Belajar Kognitif
Pemecahan Masalah
Matematika. *Thinking Skills
and Creativity Journal*, 21-22.