

Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19

Majid Aznun Z¹, Ach. Widodo², Awang Firmansyah³, Heri Wahyudi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: majid.19089@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Agility is an effort to move quickly by moving the body without having to lose body balance. Their agility can help athletes maximize their performance in playing. To achieve good agility results, you must practice regularly and gradually. The Agility Ladder Drill is a form of exercise to improve overall agility, speed and foot coordination. To achieve maximum results in agility training, there are several exercises that are needed to increase agility. The aim of this research was to determine the effect of ladder drill ickey shuffle training on the agility of football players at the Arema Manding 85 FC KU-19 club. To determine the effect of ladder drill ickey shuffle training on the agility of football players at the Arema Manding 85 FC KU-19 club. This research design uses a one group only pretest posttest design with a sample size of 22 males with an average height of 160.5cm, an average weight of 50kg, an average BMI of 19.4kg/m². This design is used to see the results of the treatment. There is a difference between before (pre test) and after treatment (post test) Ladder Drill ickey Shuffle on the agility of Arema Manding 85 FC KU-19 club soccer players as evidenced by $t_{count} > t_{table}$ ($10.044 > 2.080$) which means H_a is accepted and H_0 is rejected. There is an increase in the influence of the Ladder Drill ickey Shuffle treatment on the agility of Arema Manding 85 FC KU-19 club football players as evidenced by the calculation results of 20.7%.

Keywords: Football, Agility, Ickey shuffle

Abstrak. Kelincahan merupakan suatu upaya dalam bergerak cepat dengan menggerakkan badan tanpa harus menghilangkan keseimbangan tubuh. Untuk mencapai suatu hasil kelincahan yang bagus maka harus latihan secara teratur dan bertahap. Tangga gerak (Agility Ladder Drill) merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan baik itu kelincahan, kecepatan serta koordinasi kaki secara menyeluruh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill ickey shuffle terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19. Untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill ickey shuffle terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian one group only pretest posttest design dengan jumlah sampel sebanyak 22 berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata tinggi badan 160,5cm, rata-rata berat badan 50kg, rata-rata IMT 19,4 kg/m². Desain ini digunakan melihat hasil dari treatment. Terdapat perbedaan antara sebelum (pre test) dengan setelah perlakuan (post test) Ladder Drill ickey Shuffle terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19 dibuktikan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,044 > 2,080$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Terdapat peningkatan pengaruh perlakuan Ladder Drill ickey Shuffle terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19 yang dibuktikan dengan hasil penghitungan sebesar 20.7%.

Kata kunci: Sepak bola, Kelincahan, Ickey shuffle

1. LATAR BELAKANG

Olahraga tidak hanya menjelaskan tentang kesehatan, jasmani dan rohani. Tetapi juga sebagai ajang silaturahmi dan juga ajang kompetisi untuk meraih prestasi yang bisa mengangkat harkat dan bartabat bangsa. Rendahnya prestasi atlet Indonesia merupakan sebuah akibat minimnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia, begitupun pada cabang olahraga sepakbola. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik adalah passing, controlling, dribbling, heading, shooting dan goalkeeping. (Robi Syuhada Istofian & Amiq, 2016:106). Menurut (Hamdi & Wahyudhi, 2019:104) Pakar olahraga berpendapat bahwa untuk

Received: Juni 19, 2024; Revised: Juli 25, 2024; Accepted: Agustus 24, 2024;

Published: Agustus 30, 2024;

mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta kordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu hal penting bagi permainan sepakbola. Kelincahan merupakan suatu upaya dalam bergerak cepat dengan menggerakkan badan tanpa harus menghilangkan keseimbangan tubuh. (Agility Ladder Drill) merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan baik itu kelincahan, kecepatan serta koordinasi kaki secara menyeluruh. Untuk mencapai suatu hasil yang maksimal dalam latihan kelincahan terdapat beberapa latihan yang dipelukan untuk meningkatkan kelincahan menurut (Asshiddiqi Wahyudi, 2016:134) Jenis latihan Agility ladder drill bervariasi, seperti, Ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot foward, back foot foward, Sl in & out dll. Tangga gerak (Agility Ladder Drill) merupakan suatu alat yang berbentuk lurus memanjang yang disertai dengan batas kotak yang sudah ditentukan setiap tangga gerak terdiri dari 10 sampai 8 kotak bahkan bisa lebih sesuai dengan porsi latihannya.

Latihan merupakan hal terpenting dalam sebuah kegiatan terutama di bidang olahraga. Menurut (Ramadhan Arifin, 2021:64) Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal. Latihan secara teratur dan terprogram dapat meningkatkan kualitas baik itu kualitas fisik maupun kualitas skill. Kualitas fisik yang baik dan juga diimbangi dengan kelincahan yang baik akan mampu bersaing dengan tim lawan, untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan secara teratur dan terstruktur, serta motivasi dan keinginan diri sendiri untuk mampu meningkatkan kelincahan.

Setiap pemain dituntut berlatih secara maksimal untuk mencapai sebuah hasil yang mereka inginkan dalam sebuah tim. Menurut (Thaoriq Al Farizy, 2022:87) Pembinaan olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan sumber daya manusia. Cara tersebut bertujuan untuk mengembangkan kesehatan jasmani, rohani dan prestasi olahraga yang bisa menumbuhkan rasa Nasionalisme, sehingga dapat menciptakan karakter dan kepribadian yang baik, disiplin, jujur dan memiliki jiwa sportivitas yang tinggi. Setelah saya amati pada pertandingan dan juga latihan banyak pemain yang bisa dikatakan kurang dalam segi kelincahan untuk usia dibawah 19 tahun. Pada saat pertandingan ASKAB PSSI Kab. Sumenep U-19 terbukti bahwa para pemain tim Arema Manding 85 FC selalu mengalami kesulitan ketika akan melewati lawan, ketika menguasai bola sehingga bola mudah direbut oleh lawan, sulit

untuk mengubah arah bola, dan juga sulit untuk melakukan akselerasi ketika berhadapan satu lawan satu dengan tim lawan. Meninjau masalah yang di alami tim Arema Manding 85 FC tidak jarang tim tersebut mengalami kekalahan pada saat mengikuti event turnamen ASKAB PSSI Kab. Sumenep U-19.

Menurut (Ramadhan Arifin, 2021:64) Kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Kelincahan merupakan salah satu faktor utama dalam permainan sepakbola, dimana ketika pemain memiliki kelincahan di atas rata-rata pemain akan mudah untuk melewati lawan, mampu menguasai bola dengan baik sehingga sulit untuk di rebut oleh lawan.

Berdasarkan dari permasalahan diatas, sehingga alasan peneliti memilih judul ini yakni Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Arema Manding 85 Fc Ku-19 untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki setiap pemain khususnya usia 19 tahun di klub Arema Manding 85 FC KU-19..

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Sepakbola

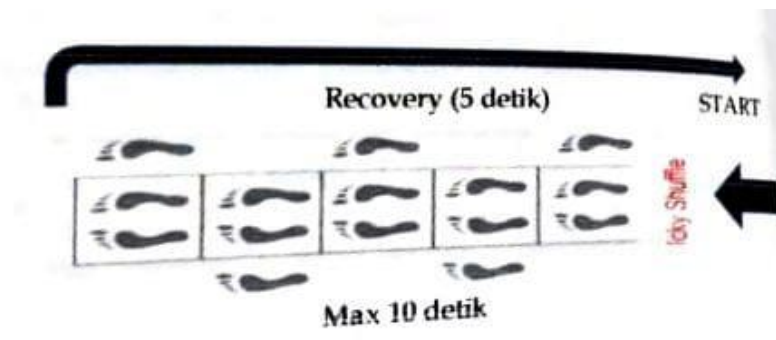
Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu oleh 2 tim. (Bramasto, 2015:75) Perkembangan sepak bola dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sepak bola modern sudah mulai dimainkan di area kampus ternama seperti Havard, Cambrigde, Amherst, dll pada tahun 1820. Sepakbola merupakan salah satu permainan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, termasuk di negara Indonesia. Selain itu, permainan sepakbola juga dihargai keberadaannya, terbukti dari adanya pembelajaran sepakbola di tingkatan sekolah yang ada di Indonesia. Sepakbola sendiri terdiri dari dua tim yang di mana setiap tim itu menurunkan 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan, permainan sepakbola sendiri memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke sebuah gawang lawan dan menjaga gawang tim sendiri agar terhindar dari kemasukan bola. Setiap tim memiliki strategi atau pola penyerangan dan pertahanan yang baik. Maka dari itu setiap tim juga memiliki target dan pencapaiannya masing-masing baik di kejuaraan daerah sampai internasional. Pola penyerangan yang disusun secara rinci dan program latihan yang diberikan seorang pelatih akan menciptakan permainan yang bagus. Irfan et al., (2020:721) menjelaskan bahwa, permainan yang bagus membutuhkan menguasai teknik sepakbola, dikarenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seorang dalam bermain sepakbola.

Hakikat Latihan

Latihan *ladder drill ickey shuffle* merupakan gerakan yang menyerupai gerakan zig-zag.

Langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini yang pertama pemain bersiapdi samping kanan tangga gerak, setelah itu lakukan pergerakan menyamping dengan kaki kiri masuk ke kotak tangga dan di ikuti oleh kaki kanan, selanjutnya keluarkan kaki kiri dari dalam kotak yang di ikuti kaki kanan dan sambil lalu dilakukan pergerakan maju ke depan. Gerakan tersebut dilakukan berulang hingga di akhir tangga gerak. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan juga koordinasi otak dan anggota tubuh.

Latihan tangga gerak (*agility ladder drill*) merupakan sebuah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dimana gerakan yang dilakukan dengan koordinasi kaki yang melakukan pergerakan baik itu ke kanan ataupun ke kiri, baik itu keluar kotak ataupun masuk ke dalam kotak hingga pergerakan lari kecil dan juga maju ke depan. Latihan tangga gerak (*agility ladder drill*) juga mempelajari tentang bagaimana pemain untuk mengambil langkah-langkahyang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang mereka miliki. Menurut (Firdaus Soffan Hadi, 2016:215) Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada.



(Assya'bani, 2016: 55)

Gambar 1. Latihan Ickey Shuffle (*ladder drill*)

Hakikat kelincahan

Kelincahan merupakan sutu kemampuan yang dilakukan secara cepat dalam olahraga dengan mengubah posisi badan untuk gerakan selanjutnya. Dalam melaksanakan kelincahan, perlu adanya keseimbangan tubuh. Seorang atlet diwajibkan mampu memiliki kelincahan dalam bermain, karena kelincahan dapat membantu seorang atlet efisien dalam bermain di lapangan. Dalam buku Meodologi Latihan Olahraga, Budiwanto (2012:44) menjelaskan terdapat 3 ciri-ciri kelincahan yaitu sebagai berikut :

1. Bentuk latihan harus ada gerakan dalam mengubah posisi dan arah badan dengan kecepatan tinggi.
2. Rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan keberhasilan latihan kelincahan, karena koordinasi sangat penting sebagai unsur kelincahan.

Adanya rintangan untuk bergerak dan mempersulit alat atau lapangan.

Hakikat Ickey Shuffle

Ickey shuffle merupakan sebuah bentuk latihan untuk meningkatkan suatu kelincahan dengan menggunakan suatu alat yang menyerupai tangga yang biasa disebut dengan ladder drill. Latihan ladder drill ickey shuffle merupakan gerakan yang menyerupai gerakan zig-zag. Langkah-langkah untuk melakukan gerakan ini yang pertama pemain bersiap di samping kanan tangga gerak, setelah itu lakukan pergerakan menyamping dengan kaki kiri masuk ke kotak tangga dan di ikuti oleh kaki kanan, selanjutnya keluarkan kaki kiri dari dalam kotak yang di ikuti kaki kanan dan sambil lalu dilakukan pergerakan maju ke depan. Gerakan tersebut dilakukan berulang hingga di akhir tangga gerak. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan juga koordinasi otak dan anggota tubuh.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mencari pengaruh antara kedua variable. Dan menggunakan jenis pendekatan penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan caramemberikan treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group only pretest posttest design*. Desain ini merupakan digunakan melihat hasil dari *treatment*. (Arikunto, 2006:85)

Tabel 1. Rancangan penelitian

Subjek	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
(S_1)	O_1	X	O_2

Keterangan :

(S_1) : Kelompok Perlakuan

O_1 : Tes Awal (*Pretest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* berupa pemberian latihan *ladder drill ickey shuffle*

X : Perlakuan atau *treatment*, berupa pemberian latihan *ladder drill ickey shuffle* pada sampel.

O_2 : Tes Akhir (*Posttest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan atlet setelah diberikan perlakuan atau *treatment*.

Dalam penelitian ini responden yang dijadikan subjek penelitian adalah pemain aktif club Arema 85 Sumenep U-19 maksimal kelahiran tahun 2005 yang berjumlah 22 pemain. Untuk waktu pelaksanaan penelitian dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi Latihan perminggunya 3 kali. Untuk tempat pelaksanaan, dilakukan di lapangan sepakbola Arema Manding 85 FC.

Instrumen penelitian yang akan digunakan, dan petunjuk pelaksanaannya. Sebelum melakukan test akan dilakukan beberapa test pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) latihan yaitu tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) yang akan dilakukan juga pengukuran TB dan BB, pada akhir test. Untuk pelaksanaan Z-test sendiri akan dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) program pelatihan.

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis perbedaan dengan menggunakan teknik Uji-t (t-test) merupakan teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikan perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi Maksimum (2012,207). Ada dua jenis T-test yaitu sampel sejenis dan sampel yang berbeda. Dalam penelitian ini menggunakan sampel yang sejenis (*dependent sample*), karena terdiri dari satu kelompok sampel dengan perlakuan yang sama. Maka dalam penelitian ini menggunakan t test untuk sampel sejenis dengan menggunakan perhitungan *paired sample t test* pada Aplikasi SPSS 22, 2013. Setelah data didapat dari hasil pengukuran *pretest* dan *posttest*, maka perlu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh simetris atau normal, uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan perhitungan *kolmogorov-smirnov* pada Aplikasi SPSS 22, 2013. Selanjutnya akan dilakukan pengolahan data. Untuk mengetahui adanya pengaruh antara hasil *pretest* atau *posttest* pada kelompok tertentu.

Persamaan dan rumus

Peneliti akan memutuskan hasil besaran pengaruh akibat perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian berupa *ladder drill ickey shuffle*. Perlu dipahami, bahwa satuan data penelitian ini adalah waktu maka diasumsikan bahwa semakin kecil nilai angka yang diperoleh maka semakin baik hasil kecepatan tester. Rumus peningkatan pengaruh yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\frac{\text{Mean Defferen}}{\text{Mean Pre Test}} \times 100 = \quad (1)$$

$$\frac{12,14}{58,59} \times 100 = 20,7 \%$$

Dari hasil penghitungan peningkatan di atas, dihasilkan peningkatan pengaruh dari perlakuan *ladder drill ickey shuffle* terhadap kelincahan pemain Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19 sebesar 20,7 %. Dalam artian kelincahan pemain bertambah meningkat sebanyak 20% dari sebelumnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill ickey shuffle*. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Klub Arema Manding FC KU-19 yang berjumlah 22 orang. Dalam penelitian ini terdapat 1 instrumen penilaian yaitu berupa tes *agility ladder drill* untuk mengukur kemampuan kelincahan seorang pemain bola. Dalam hasil penelitian ini penulis menggunakan perhitungan statistik analisis data program komputer *Statistical Package For Social Science (SPSS) IBM 21.0*.

Pada penelitian ini terdapat data awal sebelum perlakuan dan data akhir setelah diberikan perlakuan. Teknik pengujian normalitas data pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel yang hanya 22 orang.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	Pre Test	Post Test
N	22	22
Mean	58,59	46,45
Sig.	0,856	0,876
Kriteria	$(p) > \alpha = 0,05$	$(p) > \alpha = 0,05$
Status	Normal	Normal

Dari penghitungan menggunakan analisa teknik *shapiro wilk* diperoleh nilai signifikansi untuk *pre test* sebesar 0,856, dan untuk *post test* sebesar 0,876. Jika dirumuskan dengan kriteria pengujian normalitas data, maka seluruh nilai signifikansi data keduanya berstatus dan berdistribusi **normal** karena kedua data berkriteria sama, yaitu $(p) > \alpha = 0,05$.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan maka uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis uji t sampel berpasangan (*T Test Sample Paired*).

Tabel 2. Hasil penghitungan uji t sampel berpasangan

Deskripsi	df	t hitung	t tabel	Sig. (2 tailed)	Norma	Ket.
Kelincahan Pre-Post Test	21	10,044	2,080	0,000	$t_{hit} > t_{tab}$	H0 ditolak (Terdapat perbedaan)

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data *pre test* dan *post test* dari perlakuan berupa berupa latihan *ladder drill ickey shuffle* untuk mengetahui keefektifan terhadap kelincahan pemain pada sampel yang berjumlah 22 pemain diperoleh nilai *t* hitung sebesar 10,044 dan nilai *Sig.* (2 tailed) sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan nilai *t* tabel yang sebesar 2,080 hasil dari pencarian di tabel uji *t* yaitu pada *df* 21 (*n*-1) dan pada uji sisi 2 = 0,02 (0,05:2), maka *t* hitung > *t* tabel (10,044 > 2,080). Apabila disimpulkan maka *H*₀ ditolak atau terdapat perbedaan antara data *pre test* dan data *post test* setelah diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

Dari tahapan tersebut diperoleh beberapa keputusan terkait penelitian kali ini yaitu, pertama dengan menggunakan metode uji *t sample paired* dirumuskan bahwa *H*_a diterima dan *H*₀ ditolak. Dalam artian terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum diberi perlakuan (*pre test*) dengan setelah diberikan perlakuan (*post test*).

Kedua, dari perbedaan yang diperoleh, selanjutnya akan disimpulkan besarnya pengaruh perlakuan berupa *ladder drill ickey shuffle* kepada pemain Arema Manding 85 FC KU-19. Apabila dilihat dari rata-rata antara *pre test* dan *post test*, nilai *post test* memiliki nilai lebih rendah (waktu lebih cepat) yang berarti bahwa terdapat peningkatan perlakuan yang diberikan kepada pemain. Terbukti setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus *N-Gain* diperoleh kesimpulan bahwa rata-rata setelah diberikan perlakuan, pemain lebih banyak mengalami peningkatan berkategori Sedang. Sehingga dapat disimpulkan juga bahwa pemberian *ladder drill ickey shuffle* efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain Arema Manding 85 FC KU-19. Apabila dirumuskan dengan hipotesis penelitian maka dapat diputuskan bahwa terdapat peningkatan pengaruh yang signifikan *ladder drill ickey shuffle* terhadap kelincahan pemain Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19 sebesar 20,7%. Ketiga, apabila dikorelasikan antara kelincahan pemain dengan berat badan ideal pemain (IMT) maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata pemain yang berkategori berat badan normal mempunyai kelincahan yang sedang dan tinggi dalam bermain sepakbola. Setelah akhir penelitian, penulis dapat merumuskan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terhadap hasil penelitian terkait tingkat kelincahan pemain sepakbola Arema Manding 85 FC-19 yang harus diperhatikan agar mampu meningkatkan tingkat kelincahan dalam bermain sepakbola. Kesimpulannya adalah, dalam pemberian porsi latihan *ladder drill ickey shuffle* terdapat prinsip-prinsip lain yang harus diperhatikan dan diimplementasikan oleh pelatih dalam setiap latihannya. Apabila salah satu prinsip yang menjadi faktor dalam peningkatan kelincahan tidak dapat terlaksana, maka akan berpengaruh terhadap tingkat kelincahan seorang pemain sepakbola.

Apabila hasil penelitian dikorelasikan dengan IMT pemain maka dapat disimpulkan secara prosentatif bahwa pemain yang mempunyai IMT yang cukup tinggi (gemuk), mempunyai kelincahan yang lebih rendah. Hal ini dikarena semakin tinggi IMT maka semakin berat pula badan atlet membuat pergerakan atlet melambat, sedangkan dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan untuk melewati segala hadangan lawan. Hal ini juga ditegaskan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa IMT mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kelincahan. Hal ini dapat dijadikan acuan pelatih dalam menetapkan atau merencanakan program latihan supaya pelatih atau klub Arema Manding 85 FC-19 Sumenep dapat mengevaluasi dan memberikan acuan proporsional terhadap berat badan ideal pemain.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melalui beberapa proses dalam tahapan penelitian, maka pada Bab V ini akan dipaparkan kesimpulan serta saran penelitian. Kesimpulan dari penelitian yang berjudul Pengaruh *Ladder Drill ickey Shuffle* terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19 kali ini adalah:

Terdapat perbedaan antara sebelum (*pre test*) dengan setelah perlakuan (*post test*) *Ladder Drill ickey Shuffle* terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19. Serta juga terdapat peningkatan pengaruh perlakuan *Ladder Drill ickey Shuffle* terhadap kelincahan pemain sepakbola klub Arema Manding 85 FC KU-19 yang dibuktikan dengan hasil penghitungan sebesar 20.7%.

Untuk lebih mengefektifkan implimentasi penerapan penelitian ini perlu saran yang bermanfaat untuk kemajuan cabang olahraga sepakbola, saran tersebut adalah :

1. Setiap klub sepakbola terutama diusia muda lebih inovatif dan variatif dalam membuat metode latihan guna meningkatkan kompetensi dasar dalam bermain sepakbola;
2. Penelitian ini perlu adanya pengembangan dan penelitian berkelanjutan sehingga mampu menyempurnakan hasil penelitian khususnya dibidang sepakbola menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR REFERENSI

- Aji, G. P. (2016). *Pengembangan alat ladder untuk latihan koordinasi, kelincahan, dan power. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta.* <https://eprints.uny.ac.id/44919/>
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan teknik dasar sepak bola usia 14-15 tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asshiddiqi Wahyudi, H. H. (2016). Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan pemain futsal Sportivo FC U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 133–138.
- Assya'bani, K. (2016). Pengaruh latihan ladder drills icky shuffle terhadap kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40–46.
- Bramasto. (2015). *Permainan sepak bola: Pendahuluan*. Modul Sepak Bola Kelas X-1, 2(75).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Faizal, F., & Donie. (2019). Latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepak bola. *Soniawan*, 2018, 1169–1178.
- Hadi, F. S. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil kemampuan teknik dasar sepak bola terhadap siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(1), 103–113. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.19976>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2, 720–731.
- Jaedun, A. (2011). *Metodologi penelitian eksperimen*. Oleh Amat Jaedun, 0–12.
- Kurniawan, A., Hariyanto, E., & Gatot, A. (2014). Pengembangan variasi latihan passing yang dikombinasikan dengan dribbling dan controlling dalam permainan sepak bola untuk siswa 10-12 tahun di SSB. *Jurnal Sport Science*, 4, 38–42.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maulana, R., Rochmania, A., Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 20–35.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Nikmatur, R. (2017). Proses penelitian, masalah, variabel, dan paradigma penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.

- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Ramadhan Arifin, H. W. (2021). Ramadhan Arifin, Herita Warni. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepak bola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Saputra, I. I., Hudah, M., & Kresnapati, P. (2017). Pengaruh media gawang untuk meningkatkan accuracy shooting di Akademi 18 Jepara pada usia 13-15 tahun. 118–127.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suminta, I., Nugroho, S., Afrinaldy, R., & Izzuddin, D. A. (2021). Pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap gerak dasar (shooting) pada ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi*, 2(April), 151–155. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/5333>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepak bola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Thaoriq Al Farizy, I. S. (2022). *Bangkalan Thaoriq Al Farizy*, 86–93.
- Widodo, A. (2007). *Analisis kondisi fisik dan jenis tes fisik untuk pemain sepak bola*. Disertasi Doktor, Universitas Negeri Surabaya.
- Widodo, A. (2016). Pengaruh latihan ladder drills icky shuffle terhadap kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40–46.