

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Keterampilan Shooting Pemain Futsal Di Smkn 4 Kota Bengkulu

Hafit Nopriansyah¹⁾ Dody Ertanto²⁾, Desrio Windoro³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

Nopriansyahhapit@gmail.com



Abstract

This study aims to examine the effect of ladder drill training on the shooting skills of futsal players at SMK Negeri 4 of Bengkulu City. The study was motivated by the relatively low shooting ability of the players, as reflected in inadequate shooting accuracy, insufficient kicking power, and poor movement coordination during shooting. This research employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of students participating in the futsal extracurricular program at SMK Negeri 4 of Bengkulu City. A total of 20 students were selected as the sample using the total sampling technique. The research instrument was a futsal shooting skills test. The treatment consisted of ladder drill training conducted over 16 sessions within one month, with a training frequency of four sessions per week. Data were analyzed using the normality test and hypothesis testing through a t-test. The results revealed a significant improvement in the participants' shooting skills following the ladder drill training. The mean pretest score increased from 17.4 to 27.9 on the posttest. The t-test yielded a calculated t-value of 13.58, which exceeded the critical t-value of 1.729, indicating a statistically significant effect of ladder drill training on shooting skills. Furthermore, the percentage improvement in shooting performance was 60.34%. Based on these findings, it can be concluded that ladder drill training is effective in enhancing the shooting skills of futsal players at SMK Negeri of Bengkulu City.

Keyword: Ladder Drill, Shooting Skills, Futsal

Pendahuluan

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak kalangan, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Selain dapat menyehatkan badan, permainan ini juga mengandung banyak manfaat, di antaranya menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan kepribadian sosial, serta melatih bakat, minat dan keterampilan. Pendekatan melalui olahraga yang ditujukan untuk anak akan sangat mempengaruhi perkembangan jiwa dan mental mereka. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggota 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Perbedaan mencolok antara futsal dengan sepakbola ada pada ukuran lapangan yang lebih kecil dari sepakbola biasa. Dan yang paling signifikan adalah futsal pada umumnya dimainkan di dalam ruangan. Meski ada yang dimainkan di lapangan terbuka, tapi yang populer adalah di lapangan tertutup.

Tidak terhalang malam hari yang gelap. Tempat bermainnya pun menggunakan lapangan karet, kayu dan akhir-akhir ini lapangan futsal menggunakan rumput sintetis (Zainuddin dkk, 2021:260).

Dalam usaha meningkatkan kemampuan bermain futsal perlu adanya latihan yang baik dan efisien. Latihan adalah proses kerja yang dilakukan dengan kontinyu dan sistematis yang dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin lama makin bertambah jumlah/bebannya. Latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga (Fahmi dkk, 2019:111).

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. Selain itu latihan ladder drill dapat meningkatkan kekuatan, daya ledak, dan ketahanan otot kaki (tungkai) karena gerakan kaki yang cepat, melompat dan kontraksi otot terus-menerus.

Maka dari itu latihan ini sangat dibutuhkan oleh atlet atau pemain futsal, sebab karakter permainan futsal yang begitu cepat bergulirnya bola ke tiap sisi lapangan. Sehingga latihan menggunakan ladder drill sangat efektif (A. K. Putra dkk, 2023:1).

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang selalu digunakan pemain untuk menciptakan peluang khususnya gol ke gawang

lawan. Setiap pemain dalam melakukan shooting harus selalu ditingkatkan guna mempertajam serangan dan menciptakan gol guna memenangi suatu pertandingan. Shooting juga merupakan aspek terpenting dalam mengembangkan pola permainan, tanpa adanya shooting yang baik maka pengembangan pola yang diharapkan tidak akan berjalan dengan baik (Praniata dkk, 2019:29).

Atlet futsal adalah individu yang mendedikasikan diri untuk menguasai olahraga futsal, sebuah permainan yang menuntut kecepatan, ketangkasan, teknik tinggi, dan kecerdasan taktik. Berbeda dengan sepak bola lapangan besar, futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dengan tempo yang lebih cepat, sehingga para atlet harus memiliki refleks yang tajam, kemampuan kontrol bola yang baik, serta daya tahan yang prima.

Seorang atlet futsal tidak hanya dituntut untuk memiliki keterampilan individu, tetapi juga kemampuan bekerja sama dalam tim, karena koordinasi yang solid menjadi kunci utama meraih kemenangan. Di balik setiap gerakan lincah dan tembakan akurat ke gawang, ada latihan keras, disiplin, dan semangat pantang menyerah yang terus mereka pupuk demi meraih prestasi dan mengharumkan nama tim serta negaranya.

Penulis juga melakukan pengamatan pada jalannya latihan pemain futsal di SMKN 4 Kota Bengkulu. Siswa sering melakukan kesalahan-kesalahan mendasar pada saat melakukan teknik shooting. Saat melakukan shooting, kurangnya akurasi tendangan siswa (bola melebar/melambung), kurangnya power ketika melakukan shooting, penggunaan bagian kaki yang salah, posisi tubuh yang tidak seimbang serta tidak melihat target atau bola. Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain futsal untuk menuju prestasi yang maksimal.

Seorang pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang baik untuk bekerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat untuk menghasilkan kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya lapangan futsal yang tidak seluas sepak bola, sehingga pemain dituntut memiliki pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, ketika melakukan shooting.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan shooting ke gawang. Latihan ladder drill dikenal mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan

kecepatan gerak kaki, daya ledak otot tungkai, yang sangat penting dalam menciptakan posisi optimal saat melakukan tendangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai kombinasi latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting ke gawang, yang nantinya dapat diaplikasikan dalam program latihan Futsal di SMKN 4 Kota Bengkulu. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi referensi bagi pelatih dan praktisi olahraga dalam merancang metode latihan yang lebih inovatif dan berbasis ilmiah.

Metode Penelitian

Uji Normalitas

Menurut Sahir (2021:69) uji normalitas adalah untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Pengujian sebaran data menggunakan Uji Normalitas data dengan Uji Liliefors dengan bantuan excel. Dengan kriteria pengujian, jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka H_0 diterima atau data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, sebaliknya jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka H_0 ditolak atau data sampel berasal dari populasi berdistribusi tidak normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh memiliki tingkat kesamaan varians antara kelompok data pre test dan post test. Uji homogenitas merupakan salah satu uji prasyarat analisis yang harus dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Apabila data memiliki varians yang homogen, maka data tersebut memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan terhadap data hasil tes keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu sebelum diberikan perlakuan (pre test) dan setelah diberikan perlakuan latihan ladder drill (post test).

Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut.

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (test). Sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok yang sama. Misalnya, bila kita ingin menganalisis perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok tertentu. Maka dapat kita gunakan T- Test sampel sejenis. Untuk melihat harga t table digunakan $df = N - 1$

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

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest) N = Jumlah sampel

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang diperoleh, diketahui bahwa data memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 17,4 dengan standar deviasi sebesar 6,1, serta nilai maksimal sebesar 32. Hasil pengujian normalitas menggunakan uji liliefors menunjukkan bahwa nilai

$L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu $0,147 < 0,190$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di Lampiran 4.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa data berasal dari sampel yang berdistribusi normal diterima. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi syarat, sehingga layak untuk analisis uji hipotesis selanjutnya.

Uji Homogenitas

Data yang digunakan dalam uji homogenitas adalah hasil tes keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu sebelum diberikan latihan ladder drill (pre test) dan setelah diberikan latihan ladder drill (post test). Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai varians masing-masing data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Homogenitas

Data	Varians	F hitung	F tabel	Keterangan
			$(\alpha = 0,05)$	
Pre Test	37,2	1,21	2,17	Homogen
Post Test	45,1			

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diperoleh nilai

F_{hitung} sebesar 1,21, sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan dk pembilang 19 dan dk penyebut 19 sebesar 2,17. Karena nilai F_{hitung} ($1,21 < F_{tabel}$ ($2,17$)), maka dapat disimpulkan bahwa data pre test dan post test keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu mempunyai varians yang homogen. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di Lampiran 5.

Uji Hipotesis

Hasil uji-t terhadap keterampilan shooting, . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan ladder diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 13,58 dan t_{tabel} sebesar 1,729, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting. Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan keterampilan shooting sebesar 60,34% setelah diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu sebanyak 20 orang pada pengukuran awal (pre test) keterampilan shooting dengan nilai tertinggi 32, nilai terendah 9, rata-rata (mean) 17,4 dan simpangan baku (SD) 6,10. Selanjutnya hasil tes akhir (post test) keterampilan shooting dengan nilai tertinggi 42, nilai terendah 17, rata-rata (mean) 27,9 dan simpangan baku (SD) 6,7. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan nilai rerata keterampilan shooting sebelum perlakuan dan setelah perlakuan terdapat peningkatan.

Latihan ladder drill memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan futsal. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan dilakukan secara terprogram, bertahap, dan berkesinambungan selama 16 kali pertemuan, sehingga intensitas latihan yang diberikan mampu meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, kecepatan langkah, serta keseimbangan pemain saat melakukan shooting. Dengan demikian, semakin baik kemampuan fisik dan koordinasi yang dimiliki pemain melalui latihan ladder drill, maka semakin baik pula keterampilan shooting yang dihasilkan dalam permainan futsal.

Selama diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill sebanyak 16 kali pertemuan dalam kurun waktu 1 bulan dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggu, terjadi peningkatan keterampilan shooting pemain futsal sebesar 60,34%. Meskipun peningkatan tersebut belum tergolong sangat tinggi, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ladder drill mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan ladder drill dapat membantu meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak kaki, kecepatan, serta keseimbangan tubuh pemain saat melakukan shooting. Selain itu, pelaksanaan latihan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan memberikan adaptasi fisik dan teknik yang lebih baik bagi pemain. Oleh karena itu, apabila latihan ladder drill dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama dan secara konsisten, maka keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu diperkirakan akan mengalami peningkatan yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh diperoleh nilai *thitung* sebesar 13,58 dan *ttabel* sebesar 1,729, sehingga *thitung* > *ttabel*. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ladder drill terhadap keterampilan shooting pemain futsal di SMKN 4 Kota Bengkulu. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan shooting sebesar 60,34% setelah diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin rutin dan teratur latihan ladder drill dilakukan, maka semakin baik pula peningkatan keterampilan shooting pemain futsal tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan ladder drill berpengaruh signifikan terhadap keterampilan shooting pemain futsal SMKN 4 Kota Bengkulu. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai *thitung* sebesar 13,58 lebih besar daripada nilai *ttabel* sebesar 1,729, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill selama 16 kali pertemuan dalam kurun waktu 1 bulan dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggu, terjadi peningkatan keterampilan shooting sebesar 60,34%. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan ladder drill mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak kaki, kecepatan, dan keseimbangan tubuh pemain, sehingga kemampuan shooting menjadi lebih efektif dan akurat. Dengan demikian, latihan ladder drill dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan futsal.

Daftar Pustaka

- Agung, A., Desinta, S., Parwata, I. M. Y., & Wahyudi, A. T. (2024). Kelincahan Pemain Futsal dengan Latihan Ladder Drill Icky Shuffle : Studi Pre-Eksperimental. 12, 33–38.
- Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada olahraga criket. 05, 116–124.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Journal of Physical Education (JouPE) Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. 3(1), 17–21.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa Oleh. 5(1).
- Atiq, A., Henjilito, R., dkk (2022). Strategi & Pola Latihan Fisik (Atlet Pemula).

- Kalimantan Barat: Pustaka Rumah Aloy. 122 hal.
- Aunilah, A. T., Arifin, R., Fauzan, L. A., Studi, P., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2024). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Kepercayaan Diri dan Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pasantren Darul Ilmi Banjarbaru. 5(2), 269–275.
- Fahmi, R., Universitas, A., & Malang, N. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. 1(2), 110–115.
- Fansuri, H., Situmeang, R., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). Kontribusi Variasi Latihan Ladder Drill. 1, 116–121.
- Fatih, F. Al, Lubis, N. P., Hsb, K. N., Guru, P., Ibtidaiyah, M., & Mandailing, S. (2026). Konsep Homogenitas dan Normalitas dalam Statistik serta Teknik Pengujiannya. 1(3), 805–817.
- Hamid, A., Abdillah, S., Brigjen, J., Hasan, H., Utara, K. B., Banjarmasin, K., Jurnal, G., & Keolahragaan, I. (2019). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI : <https://doi.org/10.21009/GJIK.010.04> Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Permainan Futsal. 10(01), 28–38.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Taufik, M., & Rohman, H. (n.d.). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal Pendahuluan. 1(1), 22–30.
- Hudayana, W. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal : Narrative Review Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal : Narrative Review.
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Survei Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal pada Klub Danutama FC di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. 4(1), 294–301.
- Mahanani, R. A., & Nanang Indriarsa. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. 09(1), 139-149
- Muhyi, Erlangga dkk (2022). Berprestasi Dengan Cara Garuda.Surabaya: Akademia Pustaka. 75 hal
- Nurrahmadhan, R., Arifin, R., & M.Muslim. (2024). Tingkat Keterampilan Shooting Futsal Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Martapura. 10(2), 224–231.
- Praniata, A. R. (2019). Model Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. 27–34. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1218>
- Putra, A. K., Mulyana, B., & Pitriani, P. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Futsal. 22, 3–6.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. 9(2), 974–985.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. Medan: KBM Indonesia. 83 hal
- Sari, P. R., & Nuhraha, U. (2022). Pengaruh Latihan Wall Pass terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat. 04(01), 91–99.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias KBB. 03(02), 141–151.
- Taufik, M. S dkk. (2022). Buku Panduan Ftsal (Metode Latihan). Jawa Tengah: Eurika Media Aksara. 117 hal.

-
- Valentino, R. F., & M.Iskandar. (2020).
Identifikasi Minat Siswa Pada
Ekstrakurikuler Sepak Bola. 1(April),
47–54.
- W.Creswell, J., & Creswell, J. D. (2023).
Research Design: Qualitative,
Quantitative, and Mixed Methods
Approaches.
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan Dasar
Permainan Futsal.Yogyakarta: MBridge
Press. 154 hal.
- Zainuddin, F., Yusuf, P. M., Ilmu, F., &
Masyarakat, K. (2021). Pengaruh
Latihan Ladder Drill Terhadap
Kelincahan Dan Kecepatan Pemain
Futsal Undikma. 7(2), 259–263..