



J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Ssb Gumarang

Hazri Bimantara Ritonga¹ & Ibrahim²

Bimantararitonga@gmail.com¹, ibrahockey@yahoo.com²

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gumarang masih belum memiliki kelincahan yang memadai. Hal ini dapat dilihat dari pergerakan yang dilakukan pemain pada saat memutar, mengubah arah serta pada saat menggiring bola yang masih lamban sehingga pemain lawan mudah merebut bola. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *test* dan pengukuran dengan *two group pre-test – post-test design* dengan bentuk tes kelincahan yaitu *millionist agility*. 24 peserta yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gumarang. Sampel diambil menggunakan cara *basic random sampling* yang akan dipilih 18 orang secara acak sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis pertama yaitu diperoleh sebesar 4,26 dan t_{tabel} 1,86 maka $t_{hitung} (4,26 > 1,86 t_{tabel})$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *circuit training* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang. Hipotesis kedua latihan *ladder drill* diperoleh t_{hitung} 4,29 dan t_{tabel} 1,86 maka nilai $(4,29 > 1,86 t_{tabel})$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang. Dan hipotesis ketiga menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu dengan nilai $1,05 > 1,86$, dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *circuit training* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang.

Kata Kunci : Kelincahan, *Circuit Training*, *Ladder Drill*, Sepakbola

Effect Of Circuit Training and Ladder Exercises Drill on Players' Agility Football Ssb Gumarang

Abstract: *The aim of this research was to determine the effect of circuit training and ladder drill exercises on the agility of football players at SSB Gumarang. The problem in this research is that SSB Gumarang players still do not have sufficient agility. This can be seen from the movements made by players when turning, changing direction and when dribbling the ball which is still slow so that opposing players can easily grab the ball. This research method is experimental research. This research design uses tests and measurements with a two group pre-test – post-test design in the form of an agility test, namely illionist agility. The 24 participants who made up the population in this study were all SSB Gumarang players. Samples were taken using basic random sampling method in which 18 people were randomly selected as samples. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with the t test. From the data analysis that has been carried out, it is known that the value of t_{count} for the first hypothesis is 4.26 and t_{table} is 1.86, so t_{count} is ($4.26 > 1.86$ t_{table}), so there is a significant influence of circuit training on the agility of football players at SSB. Gumarang. The second hypothesis was that the ladder drill training obtained t_{count} 4.29 and t_{table} 1.86, so the value was ($4.29 > 1.86$ t_{table}) so that there was a significant influence of ladder drill training on the agility of football players at SSB Gumarang. And the third hypothesis shows that the value of $t_{count} < t_{table}$ is $1.05 > 1.86$, thus H_0 is accepted and H_a is rejected. So it can be concluded that there is no significant difference in influence between circuit training and ladder drill exercises on the agility of football players at SSB Gumarang.*

Keywords: *Agility, Circuit Training, Ladder Drill, Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021).

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda laki-laki bahkan perempuan, permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, *fair play*, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan (Pratama, 2017). Menurut Josep A (2012) Sepak bola adalah titik temu antara orang - orang dari berbagai latar belakang dan keturunan, yang menjadi jembatan penghubung semua tingkatan politik, ekonomi, budaya dan agama. Pratama (2017) juga mengemukakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama.

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut pengambilan keputusan yang cepat saat menguasai bola dan mengantisipasi serangan lawan. Oleh karena itu, setiap pesepakbola harus memiliki ketangkasan untuk menghadapi keadaan tak terduga yang mungkin terjadi di lapangan.

Kemampuan tubuh dalam mengubah posisi dengan cepat disebut dengan kelincahan (Ahmad, 2018). Menurut definisi di atas, kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin untuk mengubah lokasinya. Karena pemain sering melakukan sprint, mengubah arah gerakan dengan cepat saat menggiring bola, dan menghalangi pergerakan lawan sepanjang permainan, maka seorang pemain memerlukan ketangkasan yang kuat untuk mengubah gerakan tubuh dengan cepat dan efektif (Milanovic et al., 2014).

Latihan *circuit training* dan latihan *ladder drill* adalah dua aktivitas yang membantu meningkatkan ketangkasan pemain sepak bola. Latihan yang disebut *circuit training* menampilkan beragam gerakan tubuh yang dilakukan dengan intensitas berbeda-beda. Dalam latihan ini, setiap gerakan diulangi dalam satu set sebelum dilanjutkan pada set berikutnya dengan gerakan berbeda. Latihan sirkuit adalah jenis latihan yang sekaligus dapat meningkatkan kebugaran seluruh tubuh, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, ketangkasan, dan atribut fisik lainnya.

Latihan sirkuit, menurut Soekarman (1987:70), adalah suatu cara latihan yang mengintegrasikan sejumlah alat latihan dengan tujuan agar latihan tidak monoton dan lebih efektif. Latihan untuk kekuatan, daya tahan otot, kelenturan, kelincahan, keseimbangan kardiopulmoner, dan daya tahan semuanya termasuk dalam latihan sirkuit. Menurut Lutan dkk. (1992: 130), peningkatan kelincahan ditunjukkan dengan penggunaan latihan sirkuit yang dapat diprogram dengan intensitas yang semakin meningkat.

Ladder drill diletakkan di permukaan lapangan sebagai bagian dari latihan tangga, yang melatih otot-otot kaki. Latihan ini digunakan untuk melatih kecepatan dan ketangkasan. Untuk membantu atlet dalam berbagai gerakan yang mengembangkan kecepatan, ketangkasan, dan koordinasi kaki yang kuat, tangga latihan merupakan salah satu peralatan yang paling sering digunakan. Kegiatan ini mengajarkan atlet bagaimana menggunakan ketangkasannya untuk mengambil langkah yang tepat.

Dari hasil observasi pada saat latihan dan *sparing* di lapangan dari permainan SSB Gumarang masih belum memiliki kelincahan yang memadai. Hal ini dapat dilihat dari pergerakan yang dilakukan pemain pada saat memutar, mengubah arah serta pada saat menggiring bola yang masih lamban sehingga pemain lawan mudah merebut bola. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan pelatih SSB tersebut yang bernama Amrustian, beliau mengatakan bahwasanya pemain masih memiliki kelincahan yang kurang baik dikarenakan kurangnya kebugaran fisik dan bentuk latihan yang masih kurang tepat. Kemudian untuk memperkuat data peneliti melakukan tes pendahuluan terhadap para pemain SSB Gumarang dengan bentuk Tes Kelincahan yaitu tes *Illionist Agility*. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil tes para pemain SSB Gumarang memiliki kelincahan pada kategori sangat kurang.

Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, salah satu latihan yang di anggap bisa mengatasi masalah ini adalah menggunakan metode latihan *circuit training* dan *Ladder drill*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh I Ketut dkk (2021) dengan judul “Pengaruh pelatihan *circuit training* terhadap kelincahan atlet sepakbola”. Sampel yang digunakan adalah dua puluh pemain dari tim SMK PGRI Denpasar, dan penelitian ini menggunakan desain “*one group pre-test post-test groups design*”. Perlakuan yang digunakan pada sampel adalah pelatihan sirkuit. Berdasarkan temuan dan pembahasan, latihan dengan *Circuit Training* dapat meningkatkan kelincahan tubuh rata-rata 4,60 detik atau meningkat sebesar 27,21%. Nilai p sebesar 0,000 atau nilai p kurang dari 0,05 dicapai untuk perbedaan efek pelatihan antar kelompok, menurut pengujian hipotesis. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *post-test* antara

kelompok perlakuan kontrol berbeda secara signifikan. Temuan studi tersebut adalah bahwa latihan sirkuit meningkatkan ketangkasan fisik pemain sepak bola. Penelitian lainnya dilakukan oleh Jendry Alvin Tefu (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill: Ladder Speed Run* dan *In Out Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan”. Sampel penelitian ini adalah 33 siswa laki-laki SMA Negeri 1 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan futsal. Penelitian jenis ini menggunakan metodologi kuasi-eksperimental kuantitatif. Uji-t dan *Anova* digunakan untuk analisis data, dan desain penelitian adalah desain pencocokan saja. Temuan ini mengungkapkan adanya perbedaan antara rata-rata *pre-test* dan *post-test* masing-masing kelompok. Dibandingkan dengan *post-test*, rata-rata kecepatan dan ketangkasan *pre-test* kelompok 1 adalah 4,82 detik dan 11,65 detik. Waktu *pretest* kelompok 2 adalah 5,09 detik dan 11,74 detik, sedangkan waktu *pretest* kelompok 3 adalah 5,09 detik dan 11,75 detik serta waktu *posttestnya* adalah 5,03 detik dan 11,66 detik. Latihan *Ladder Speed Run* dan *In Out Drill* menghasilkan peningkatan kecepatan dan kelincahan masing-masing kelompok, hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t berdasarkan data yang dikumpulkan. Selain itu, latihan *Ladder Drill: Ladder Speed Run* memiliki dampak lebih besar terhadap kecepatan, sedangkan latihan *In Out Drill* memiliki dampak lebih besar pada kelincahan, menurut uji ANOVA. Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen biasanya digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang dijadikan penelitian karena menurut Arikunto (2013:9), “eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara 2 faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti oleh menghilangkan atau mengurangi atau mengesampingkan faktor-faktor pengganggu lainnya.” Desain penelitian ini menggunakan test dan pengukuran dengan *two group pre-test – post-test design* dengan bentuk tes kelincahan yaitu *millionist agility*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang.

Lokasi penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Ladon, Medan Estate yang beralamat di Jl. Kapten Batu Sihombing, Tembung, Kecamatan Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara. 24 peserta yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gumarang. Sebagaimana yang diungkapkan Sugiyono (2016:117) populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri dari objek/subyek penelitian yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sampel diambil menggunakan cara *basic random sampling* yang akan dipilih 18 orang secara acak sebagai sampel. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah Tes Kelincahan (*Illionist Agility*) (Dr. Widiastuti, M. Pd (2019:140).

Teknik analisis data menggunakan Pendekatan statistik uji-t yang dijelaskan dalam buku kemudian digunakan untuk menilai data yang telah dikumpulkan dari hasil pengujian (Sudjana, 2002:242). Berikut langkah-langkahnya:

- 1) Mencari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*(Sudjana, 2005:67) $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$
- 2) Mencari simpangan baku *pre-test* dan *post-test* (Sudjana, 2005:94) $S^2 = \frac{n\sum(x^2)-(\sum x)^2}{n(n-1)}$
- 3) Mencari rata-rata beda (Sudjana, 2012:210) $\bar{B} = \frac{\sum B}{n}$
- 4) Mencari simpangan baku beda (Sudjana, 2012:210) $S_B = \frac{n\sum B^2-(\sum B)^2}{n(n-1)}$
- 5) Uji Normalitas (Sudjana,2002:466). Menggunakan uji *liliefors*
- 6) Uji Homogenitas (Sudjana,2002:250) $f = \frac{\text{variabel terbesar}}{\text{variabel terkecil}}$
- 7) Uji t (Sudjana, 2012:239) $t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dari *pre-test* dikumpulkan sebagai langkah awal dalam proses penelitian. Sampel penelitian akan dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dengan menggunakan data *pre-test*, dan masing-masing kelompok akan menerima pendekatan pelatihan yang berbeda. Langkah kedua melibatkan peneliti memperlakukan dua kelompok eksperimen, memberikan pelatihan *circuit training* kepada kelompok eksperimen I dan pelatihan latihan *ladder drill* kepada kelompok eksperimen II.

Tahap terakhir juga akan dilakukan *post-test* untuk menilai seberapa besar peningkatan ketangkasan pemain sepak bola SSB Gumarang setelah mendapat treatment melalui program latihan yang telah dilaksanakan.

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-test dan Pos-test Kelompok Latihan *Circuit Training*

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Pos-test</i>	Beda	Beda2
1	M. Fihal Arkan Nst	18,16	17,53	0,63	0,3969
2	Akmajaya	18,31	18,04	0,27	0,0729

3	Raka Aditya	18,91	18,59	0,32	0,1024
4	Haris Nur Fajriah	19,03	18,22	0,81	0,6561
5	M. Riski Fadhilah	19,04	18,85	0,19	0,0361
6	M. Asraf Lubis	19,72	19,25	0,47	0,2209
7	Radit	19,73	18,04	1,69	2,8561
8	M. Azril Ilham	20,62	19,22	1,4	1,96
9	M. Fikri Saputra	21,19	19,66	1,53	2,3409
Jumlah		174,71	167,4	7,31	8,64
Rata-rata		19,41	18,6	0,81	
Varians		1,02	0,49	0,34	
Simpangan Baku		1,01	0,7	0,58	
Maksimum		21,19	19,66	1,69	
Minimum		18,16	17,53	0,19	

Dari hasil *pre-test* diperoleh rentang hasil tes 18,16 – 21,19 detik dengan nilai rata-rata 19,41 detik, varians 1,02, nilai simpangan baku 1,01 dan nilai maksimum 21,19 serta nilai minimumnya 18,16. Sedangkan untuk nilai *post-test* didapatkan hasil yaitu rentang 17,53 – 19,66 detik dengan nilai rata-rata 18,6, varians 0,49, nilai simpangan baku 0,7 dan nilai maksimum 19,66 serta nilai minimum sebesar 17,53. Kemudian dari hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai beda dengan rentang nilai 0,19 – 1,69 dengan nilai rata-rata 0,81, varians 0,34 dan simpangan baku 0,58, serta nilai maksimum 1,69 dan nilai minimum beda 0,19.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Pos-test* Kelompok Latihan *Ladder Drill*

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Pos-test</i>	Beda	Beda ²
1	Attaya Farenzi	18,16	16,65	1,51	2,2801
2	Daffa Pranata	18,29	17,35	0,94	0,8836
3	Toti Gonzales	18,93	18,53	0,4	0,16
4	Dimas Al Farenzi	19,03	18,94	0,09	0,0081
5	Sakti Kesuma	19,09	16,68	2,41	5,8081
6	Tengku M. Hafiz	19,22	18,84	0,38	0,1444
7	M. Asrif Lubis	20,15	19,33	0,82	0,6724
8	Dwi Maulana Irsyad	20,32	19,03	1,29	1,6641
9	Fadil Hadilah	21,44	20,00	1,44	2,0736
Jumlah		174,63	165,35	9,28	13,69
Rata-rata		19,40	18,37	1,03	
Varians		1,10	1,44	0,52	
Simpangan Baku		1,05	1,2	0,72	
Maksimum		21,44	20,00	2,41	
Minimum		18,16	16,65	0,09	

Dari hasil *pre-test* diperoleh rentang hasil tes 18,16 – 21,44 detik dengan nilai rata-rata 19,40 detik, varians 1,10, nilai simpangan baku 1,05 dan nilai maksimum 21,44 serta nilai minimumnya 18,16. Sedangkan untuk nilai *post-test* didapatkan hasil yaitu rentang 16,65 – 20,00

detik dengan nilai rata-rata 18,37, varians 1,44, nilai simpangan baku 1,2 dan nilai maksimum 20,00 serta nilai minimum sebesar 16,65. Kemudian dari hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai beda dengan rentang nilai 0,09 – 2,41 dengan nilai rata-rata 1,03, varians 0,52 dan simpangan baku 0,72, serta nilai maksimum beda 2,41 dan nilai minimum beda 0,09.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas data Penelitian

Hasil Tes <i>Illionist Agility</i>	Circuit Training	Rata-rata dan Simpangan Baku	L _{hitung}	L _{tabel}	α	Keterangan
		Pre-Test X = 19,41 S = 1,01	0,199	0,271	0,05	Normal
Post-Test X = 18,6 S = 0,7	0,151	0,271				
Ladder Drill		Pre-Test X = 19,40 S = 1,05	0,236	0,271	0,05	Normal
		Post-Test X = 18,37 S = 1,2	0,143	0,271		

Dari uraian tabel di atas diketahui bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada α 0,05 $L_{hitung} < L_{tabel}$. Nilai L_{hitung} dari data *pretest* dan *pos-ttest* untuk latihan *circuit training* adalah 0,199 dan 0,151 dan nilai *pre-test* dan *post-test* untuk latihan *ladder drill* adalah 0,236 dan 0,143. Nilai L_{tabel} adalah 0,271.

Berdasarkan nilai L_{hitung} masing-masing kelompok latihan *circuit training* dan *ladder drill* diketahui nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ yaitu data *pre test* latihan *circuit training* dengan nilai $0,199 < 0,271$, data *post test* latihan *circuit training* dengan nilai $0,151 < 0,271$ dan data *pre test* latihan *ladder drill* dengan nilai $0,236 < 0,271$, *post-test* latihan *ladder drill* $0,143 < 0,271$. Dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* untuk masing-masing kelompok variabel bebas dalam hal ini latihan *circuit training* dan latihan *ladder drill* terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok Latihan	Data	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	α	Kesimpulan
Latihan <i>Circuit Training</i>	<i>Pre-test</i>	1,02	2,08	3,44	0,05	Homogen
	<i>Post-test</i>	0,49				Homogen
Latihan <i>Ladder Drill</i>	<i>Pre-test</i>	1,10	1,31	3,44	0,05	Homogen
	<i>Post-test</i>	1,44				Homogen

Hasil uji F kelompok latihan *circuit training* adalah 2,08 sesuai dengan perhitungan yang terdapat pada lampiran. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka kriteria data dikatakan homogen. dimana F_{tabel} bernilai 3,44, $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($2,08 < 3,44$). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data penelitian kelompok latihan *circuit training* adalah homogen. Hasil uji F kelompok latihan *ladder drill*

adalah 1,31 dan nilai $F_{tabel} 3,44$ dimana $F_{hitung} < F_{tabel}(1,31 < 3,44)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian kelompok latihan *ladder drill* adalah homogen.

Pengujian hipotesis pertama diperoleh nilai t_{hitung} yaitu 4,26. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (9-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 1,86$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,26 > 1,86$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang.

Pengujian hipotesis kedua diperoleh nilai t_{hitung} yaitu 4,29. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (9-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 1,86$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,29 > 1,86$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima artinya Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang.

Pengujian hipotesis ketiga diperoleh nilai t_{hitung} yaitu 1,05. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = (n-1) = (9-1)$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 1,86$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,05 > 1,86$) dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *circuit training* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola pada SSB Gumarang.

Dari hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa tidak ada yang lebih signifikan antara *Circuit Training* dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Pada SSB Gumarang. Kedua bentuk latihan ini sama-sama mempunyai pengaruh terhadap kelincahan pemain.

Kelincahan adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi kinerja seorang pemain sepak bola. Kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah, menghindari lawan, dan melakukan gerakan yang presisi sangatlah penting dalam permainan ini. Untuk meningkatkan kelincahan, pemain sepak bola dapat mengandalkan latihan *circuit training* dan *ladder drill* yang sudah terbukti efektif.

Circuit training adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian latihan yang berbeda dengan intensitas tinggi. Biasanya, pemain akan melalui beberapa stasiun latihan yang berbeda dengan waktu istirahat yang singkat di antara setiap stasiun. Latihan ini bertujuan untuk melatih berbagai aspek kebugaran, termasuk kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

Salah satu manfaat utama *circuit training* adalah meningkatkan kekuatan inti dan stabilitas tubuh. Dalam permainan sepak bola, pemain harus memiliki kekuatan inti yang baik untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas saat melakukan gerakan yang cepat dan tiba-tiba.

Selain *circuit training*, *ladder drill* juga merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. *Ladder drill* melibatkan gerakan kaki yang melibatkan koordinasi, kelincahan, dan kecepatan. Melalui latihan ini, pemain dapat

meningkatkan kemampuan mereka dalam mengubah arah, melakukan gerakan kesamping, dan meningkatkan kecepatan kaki.

Latihan *ladder drill* melibatkan penggunaan tangga atau kones yang diletakkan dalam pola tertentu di lapangan. Pemain kemudian harus melewati tangga dengan melakukan gerakan kaki yang cepat dan presisi. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi gerakan, seperti melompat, berlari cepat, atau melakukan gerakan menyamping.

Latihan *circuit training* dan *ladder drill* adalah dua metode yang umum digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Namun, jika kita membandingkannya, latihan *circuit training* memiliki beberapa keunggulan yang membuatnya lebih efektif daripada *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain.

Pertama-tama, latihan *circuit training* melibatkan rangkaian latihan yang berbeda-beda yang ditargetkan untuk meningkatkan kelincahan. Melalui latihan ini, otot-otot tubuh akan dikerahkan untuk bekerja sekaligus, sehingga membantu meningkatkan koordinasi antara otot-otot tersebut. Dalam satu sesi latihan *circuit training*, bisa melakukan berbagai gerakan. Dengan variasi gerakan ini, latihan *circuit training* dapat membantu melatih berbagai aspek kelincahan seperti kecepatan, keseimbangan, dan fleksibilitas.

Sementara itu, *ladder drill* adalah latihan yang melibatkan pola gerakan melalui rangkaian konstruksi tangga yang diletakkan di atas tanah. Ini melibatkan gerakan kaki cepat dan koordinasi tubuh untuk melompati atau melangkah di antara langkah-langkah tangga. Meskipun latihan ini dapat membantu meningkatkan reaksi dan kecepatan kaki, namun latihan ini cenderung terbatas pada kelincahan pada bagian bawah tubuh saja. Gerakan *ladder drill* tidak melibatkan gerakan tubuh yang kompleks seperti pada latihan *circuit training*, yang melibatkan gerakan dari berbagai kelompok otot.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah di jelaskan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Ada Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Pada SSB Gumarang. Ada Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Pada SSB Gumarang. Tidak Ada yang Lebih Baik Antara Latihan *Circuit Training* Dan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Pada SSB Gumarang.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Adil,dkk (2018) *The Influence Of Speed, Agility, Coordination Of Foot, Balance And Motivation On Skill Of Playing Football*, <https://www.researchgate.net/p>

- rofile/James_Tangkudung/publication/327366122_The_Influence_of_Speed_Agility_Coordination_of_Foot_Balance_and_Motivation_on_Skill_of_Playing_Football/Links/5b8a5c24a6fdcc5f8b75f90d/The-Influence-of-Speedagility-Coordination-of-Footbalace-and-Motivation-Onskill-of-PlayingFootball.pdf?origin=publication_detail
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, G. N. P. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. Halaman Olahraga Nusantara, 4(I), 126–137.
- Daud Damsir, Muhamad Idris, R. R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jolma Universitas PGRI Palembang, 1(I), 41–53.
- Luxbacher, Joseph, A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Milanovic, Zoran, etc. (2014). *Does SAQ Training Improve the Speed and Flexibility of Young Soccer Players? A Randomized Controlled Trial*. Human Movement Science 38 197–208. www.elsevier.com
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Rusli Lutan dkk. 1992. *Manusia dan Olahraga*, Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Soekarman. R. (1987). *Dasar – dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlit*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Pelatihan+Circuit+Training+Terhadap+Kelincahan+Atlet+Sepakbola&btnG=
- Tefu, J. A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan. *Jendela Olahraga*, 4(1), 32-37. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Latihan+Ladder+Drill%3A+Ladder+Speed+Run+dan+In+Out+Drill+Terhadap+Peningkatan++Kecepatan+dan+Kelincahan&btnG=#d=gs_cit&t=1681488011541&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3AleFWut2-XYkJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3Do%26hl%3Did
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga (edisi 3)*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.