

Pengembangan Model Latihan Agility pada Permainan Sepak Bola Tanpa Menggunakan *Speed Ladder*

Nimrot Manalu¹ Zen Padli² Rahmat Ikhwandi³ Purfance Wilfred Gulo⁴ Wise Memori Daeli⁵ Yolana Putra Halawa⁶

Faculty of Sports Science, Physical Education, Health, and Recreation, State University of Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: nimrot@unimed.ac.id¹ okzenfadli@gmail.com² rahmatikhwandi364@gmail.com³ wivengulo@gmail.com⁴ wisedaeligubar@gmail.com⁵ yolanputrahalawa19@gmail.com⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menganalisis efektivitas model latihan agility pada permainan sepak bola tanpa menggunakan speed ladder. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D) dengan tahapan meliputi identifikasi potensi dan masalah, perancangan model, revisi, serta uji coba lapangan. Subjek penelitian terdiri atas 18 mahasiswa berusia 19–21 tahun yang mengikuti program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup menggunakan skala Likert empat kategori, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94% responden memberikan tanggapan positif terhadap model latihan yang dikembangkan. Mayoritas responden menyatakan bahwa latihan tanpa speed ladder mudah diterapkan, efektif dalam meningkatkan kelincahan, relevan dengan kondisi permainan sepak bola, serta mampu meningkatkan motivasi latihan. Rata-rata skor angket sebesar 3,16 dari 4,00 menunjukkan tingkat penerimaan yang tinggi terhadap model latihan ini. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan agility tanpa menggunakan speed ladder efektif, efisien, dan dapat dijadikan alternatif latihan bagi pemain sepak bola di berbagai tingkatan.

Kata Kunci: Latihan Agility, Sepak Bola, Pengembangan Model, Tanpa Speed Ladder, Efektivitas Latihan

Abstract

This study aims to develop and analyze the effectiveness of an agility training model for soccer players without using a speed ladder. The research method applied was Research and Development (R&D), which included identifying potentials and problems, designing the model, revising it, and conducting field trials. The participants were 18 students aged 19–21 years from the Physical Education, Health, and Recreation Study Program. Data were collected using a closed-ended questionnaire with a four-point Likert scale: strongly disagree, disagree, agree, and strongly agree. The results indicate that 94% of respondents provided positive responses toward the developed training model. Most participants stated that the non-ladder agility training was easy to apply, effective in improving agility, relevant to actual soccer play, and increased their training motivation. The mean score of 3.16 out of 4.00 reflected a high level of acceptance and effectiveness. Based on these findings, it can be concluded that the agility training model without a speed ladder is effective, efficient, and can serve as an alternative training approach for soccer players across different skill levels.

Keywords: Agility Training, Soccer, Model Development, Non-Ladder Training, Training Effectiveness



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang spesifik, oleh karena itu pembinaan olahraga dan program pelatihan harus menyediakan metode yang dapat diandalkan bagi pelatih olahraga tim untuk meningkatkan kualitas pelatihan sekaligus meningkatkan kinerja pemain. Secara tradisional, perkembangan pengetahuan dalam metode pelatihan olahraga tim telah menekankan pelatihan indeks kebugaran fisiologis tertentu, keterampilan

persepsual, dan tindakan teknis atau taktis melalui penggunaan latihan berulang yang sering dilakukan dalam isolasi dari konteks kinerja kompetitif (Tessitore et al., 2006). Karakteristik cabang olahraga sepakbola merupakan permainan tim yang dilakukan dengan kerjasama antar pemain, maka teknik dasar bermain sepakbola menjadi hal yang sangat penting untuk melakukan kerjasama antar pemain. Sebagian besar pekerjaan, dari perspektif yang berpusat pada organisme, telah berfokus pada manfaat dari meningkatnya kompleksitas dan ketidakpastian adaptasi bagi individu dalam lingkungan pelatihan melalui efek interferensi kontekstual dan memberikan ringkasan atau umpan balik (Davids et al., 2013). Teori yang berpusat pada organisme menggambarkan pelatihan dengan metode tradisional ini sebagai mengarah pada peningkatan pengayaan representasi gerakan yang terinternalisasi. (prahastara dan Sugianto, 2021).

Sepak bola ialah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain 11 pemain dari setiap tim. Tujuan sepak bola ini sendiri adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Dijelaskan (Mubarok, 2019a) sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim kesebelasan, dimana setiap tim tersebut beranggotakan 11 orang, kedua tim yang bermain akan berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, karena tim yang paling banyak memasukan bola kedalam gawang lawan itulah pemenangnya. Permainan sepak bola menjadi olahraga favorit bagi tiap orang, sehingga sedini mungkin anak-anak berlatih agar memiliki dasar untuk mengembangkan dan mencapai prestasi bagi dirinya dimasa depan. Pencapaian sebuah prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik dari keterampilan sebuah gerakan saat bermain sepak bola (mubarok dan rian 2024).

Untuk memiliki suatu kelincahan yang bagus dalam bermain sepak bola tentunya harus dilakukan dengan latihan yang terprogram. Kelincahan seorang pemain sepak bola dapat meningkat dengan cara melakukan latihan yang teratur, serta dengan menggunakan program latihan yang sistematis (Wahyudi, 2021). Selain latihan yang teratur, pelatih harus memperhatikan variasi atau bentuk latihan yang diterapkan. Dengan menerapkan variasi latihan yang terstruktur, terencana, serta bervariasi ini bisa mencegah rasa bosan yang dialami oleh pemain selama latihan. Model latihan adalah suatu bentuk gerakan yang dikembangkan dari bentuk aslinya. Penggunaan suatu model ialah tiruan gerak seseorang pada saat tertentu (Roziandy dan Budiwanto, 2018). Oleh sebab itu, model latihan sangat penting dan sangat mendukung dalam proses latihan di lapangan (faizin dkk, 2022). Hakikat latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hakikat latihan dalam olahraga berarti proses yang dilakukan berdasar dari tujuan dari cabang olahraga. Pencapaian tingkat kemampuan yang baik dalam berolahraga, proses latihan memerlukan pentahapan yang terencana secara progresif memiliki tujuan dan sasaran dengan menggunakan metode yang telah dipersiapkan secara teori dan praktek agar tercapai secara tepat, cepat, efektif, dan efisien. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Sasaran latihan harus mencakup seluruh unsur yang mendukung pencapaian prestasi olahraga dalam waktu yang singkat. Latihan yang dilakukan dalam proses olahraga mempunyai istilah dalam penyebutannya berbeda-beda. Diantaranya dengan istilah “practice, exercise dan training.”

Menurut pendapat Sukadiyanto (2010, 7) pengertian latihan dari kata “practice” adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sedangkan pengertian kata “exercise” menurut Sukadiyanto (2010: 8) pengertian latihan dari kata “exercise” adalah

perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan “exercise” merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Dan istilah terakhir yaitu kata “training” Sukadiyanto (2010: 8) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya dan bertahan lebih lama. Latihan olahraga memerlukan semangat dan motivasi dari pelaku olahraga dan latihan olahraga harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi pelaku olahraga. (sumarsono 2020).

Latihan kelincahan (agility) sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga khususnya olahraga permainan, kecepatan dalam merubah arah, kecepatan mengejar dan koordinasi serta fleksibilitas kaki sangat diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Untuk mencapai kesempurnaan gerakan kelincahan diperlukan latihan yang teratur, terstruktur dan terprogram sesuai dengan tujuan latihan. Agility hurdle drill adalah suatu peratan penting yang dibutuhkan untuk melatih respon kelincahan dan kecepatan serta power sesuai dengan cabang olahraga. Metode latihan agility hurdle drill merupakan bentuk latihan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara eksplosif dengan cepat dan tepat dengan cara melewati rintangan dengan koordinasi gerakan. (sumarsono.,2020). Agility memegang peranan penting pada saat seorang pemain melakukan dribbling yang bertujuan untuk melewati penjagaan lawan yang rapat dan ketat. Penguasaan agility memungkinkan seorang pemain sepak bola dapat melewati sergapan lawan dengan ruang gerak sangat terbatas. (Sulistio, Sugiyanto, & Defliyanto, 2019) menjelaskan bahwa keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam dribbling (menggiring bola) pada situasi satu lawan satu, khususnya dalam sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal kritis bagi keberhasilan individu dan tim (mubarak dan rian, 2024).

Kelincahan (Agility) merupakan komponen penting dalam sepak bola dan merupakan sebuah keterampilan yang perlu di asah guna dapat melakukan pertahanan tim sendiri dan untuk menerobos pertahanan lawan. Maka, Agility harus dilatih secara intensif agar kelincahan tersebut dapat melekat pada tubuh dan dapat meningkat hingga diatas rata-rata. Sayangnya, pelatihan Agility dalam sepak bola kurang diminat serta kurang diperhatikan baik untuk kalangan umum ataupun untuk pelajar khusus sepak bola. Menurut Stabita Adnan Falahi (2019:140) dalam penelitiannya, ia menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor mengapa pelatihan Agility kurang begitu diminati, antara lain : “1) saat latihan fisik banyak atlet malas dan monoton ketika materi fisik diberikan, alasannya capek dan kurang senang dalam materi fisik, 2) model pelatihan Agility yang kurang menarik, sehingga atlet dalam melakukan latihan kurang serius, 3) kebanyakan keterampilan Agility yang ada pada atlet masih banyak kekurangan sehingga pergerakan tubuh masih kaku”. Sehingga hal ini menjadi perhatian khusus, baik bagi pelatih ataupun bagi atlet itu sendiri. Pelatihan Agility yang diberikan hanya diberikan dalam bentuk lari zig zag dan melewati tangga, sehingga dirasa perlu adanya variasi model latihan agility lain untuk meningkatkan minat pemain sepak bola (Wahyudi.,2022).

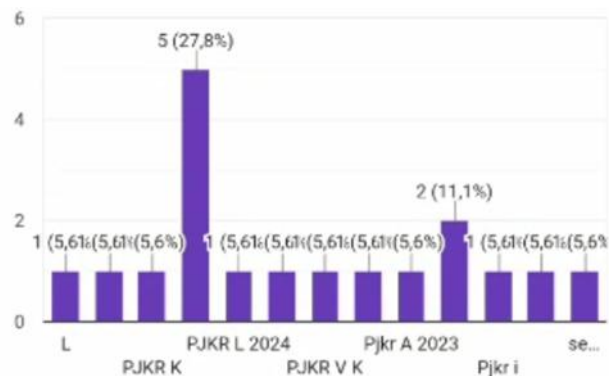
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D). Metode ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengembangkan model latihan agility pada permainan sepak bola tanpa menggunakan speed ladder. Proses

penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi potensi dan masalah, perancangan model latihan, revisi model, dan uji coba lapangan untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan. Dengan metode ini, diharapkan diperoleh model latihan agility yang inovatif, efektif, dan mudah diterapkan tanpa memerlukan alat speed ladder, sehingga dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola secara optimal. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui angket atau kuisioner yang dibagikan kepada responden terkait pengaruh Pengembangan Model Latihan Agility Pada Permainan Sepak Bola Tanpa Menggunakan Speed Ladder. Pelaksanaan uji lapangan melibatkan 18 mahasiswa berusia 19–21 tahun yang merupakan pemain sepak bola dari program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Kegiatan dilakukan selama beberapa sesi latihan yang terjadwal, dengan penerapan model latihan agility yang dirancang tanpa menggunakan alat bantu khusus. Setiap peserta mengikuti seluruh rangkaian latihan yang meliputi zig-zag cone run, change of direction drill, dan latihan reaksi terhadap aba-aba visual maupun suara. Selama uji lapangan, peneliti melakukan observasi langsung terhadap pelaksanaan latihan, termasuk keterlibatan peserta, respon fisik, serta tingkat kesulitan gerakan. Setelah sesi latihan selesai, peserta diminta untuk mengisi angket penilaian terkait persepsi mereka terhadap kemudahan, efektivitas, relevansi, dan motivasi latihan. Data yang diperoleh dari hasil angket kemudian dianalisis untuk menilai sejauh mana model latihan ini dapat meningkatkan kemampuan kelincahan (agility) serta diterima oleh peserta sebagai metode latihan alternatif yang efisien. Berdasarkan hasil uji lapangan, diperoleh tanggapan yang sangat positif dengan tingkat penerimaan sebesar 94%, yang menunjukkan bahwa model latihan agility tanpa speed ladder efektif dan layak digunakan dalam pembinaan sepak bola di tingkat universitas maupun klub amatir.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul “Pengembangan Model Latihan Agility pada Permainan Sepak Bola Tanpa Menggunakan Speed Ladder” dengan tujuan mengetahui persepsi dan efektivitas latihan agility tanpa alat bantu pada pemain sepak bola usia muda. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup yang diisi oleh 18 responden berusia 19–21 tahun, menggunakan skala Likert empat kategori yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Angket berisi pernyataan mengenai kemudahan pelaksanaan latihan, efektivitas terhadap peningkatan agility, kesesuaian dengan karakter permainan, serta motivasi pemain dalam mengikuti latihan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh hasil yang menunjukkan respon positif terhadap model latihan ini. Mayoritas responden menyatakan setuju dan sangat setuju terhadap seluruh indikator yang dinilai. Pada Diagram 1, terlihat bahwa 55,6% responden menjawab setuju dan 44,4% menjawab sangat setuju terhadap efektivitas latihan tanpa speed ladder dalam meningkatkan kelincahan. Diagram 2 menunjukkan bahwa 72,2% responden setuju dan 27,8% sangat setuju, menandakan bahwa latihan ini mudah dipahami dan diterapkan tanpa alat bantu khusus. Selanjutnya pada Diagram 3, sebanyak 61,1% responden setuju dan 38,9% sangat setuju bahwa latihan ini relevan dengan kondisi permainan sepak bola karena menuntut kecepatan perubahan arah dan koordinasi gerak. Gambar 4 menunjukkan 83,3% responden setuju dan 16,7% sangat setuju bahwa latihan ini menyenangkan, memotivasi, dan menambah semangat dalam berlatih. Adapun Diagram 5, yang berbentuk diagram batang, memperlihatkan distribusi responden berdasarkan program studi dan angkatan, dengan proporsi terbesar berasal dari PJKR L 2024 (27,8%), diikuti oleh PJKR V dan PJKR A dengan persentase masing-masing antara 5,6–11,1%.



Grafik 1.

Dari keseluruhan hasil, diperoleh rata-rata skor sebesar 3,16 dari 4,00, yang menunjukkan tingkat penerimaan tinggi terhadap pengembangan model latihan agility tanpa menggunakan speed ladder. Tidak ada responden yang memilih kategori tidak setuju maupun sangat tidak setuju, menandakan bahwa model ini diterima secara positif dan dianggap efektif serta menyenangkan oleh seluruh peserta.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengembangan model latihan agility tanpa menggunakan speed ladder memperoleh tanggapan yang sangat baik dari para responden. Secara keseluruhan, 94% responden memberikan respon setuju dan sangat setuju terhadap seluruh aspek penilaian. Hal ini menandakan bahwa pemain sepak bola usia 19–21 tahun menilai latihan tanpa speed ladder tetap mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, serta perubahan arah gerak tanpa membutuhkan alat bantu khusus. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Roe et al. (2021), yang menjelaskan bahwa latihan berbasis change of direction (COD) seperti zig-zag run, cone drill, dan shuttle run mampu meningkatkan performa agility secara signifikan tanpa memerlukan alat seperti speed ladder. Artinya, efektivitas latihan lebih ditentukan oleh variasi gerak, intensitas, dan respon motorik, bukan oleh keberadaan alat latihan. Selain itu, Šimenko & Pavlin (2021) menegaskan bahwa kemampuan agility berkaitan erat dengan sistem neuromuskular dan kecepatan respon terhadap stimulus, bukan hanya kemampuan langkah kaki. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa latihan tanpa ladder, yang menuntut pemain beradaptasi dengan arah dan kecepatan yang berubah-ubah, tetap mampu mengasah kemampuan kelincahan yang relevan dengan permainan sebenarnya.



Diagram (Grafik) I dan II

Berdasarkan Diagram diatas, terlihat bahwa responden menilai latihan ini mudah diterapkan dan efektif meningkatkan performa, karena tidak bergantung pada fasilitas mahal. Hasil ini didukung oleh Barbalho et al. (2023), yang menyatakan bahwa model latihan no-equipment training memiliki nilai efisiensi tinggi dan cocok untuk diterapkan di lingkungan

dengan keterbatasan alat.

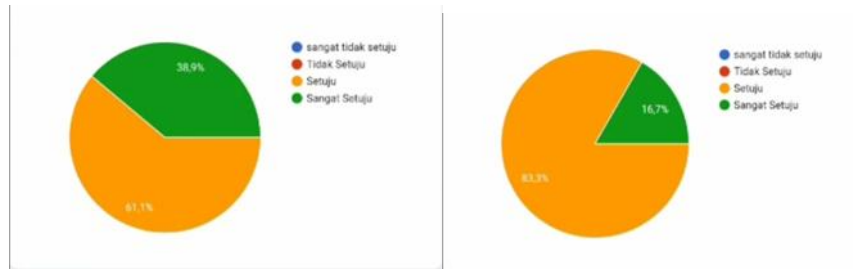


Diagram (Grafik) III dan IV

Sementara itu, Diagram diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa latihan ini menyenangkan dan menambah motivasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Milanović et al. (2020) yang menemukan bahwa latihan agility yang melibatkan unsur reaksi, variasi arah, dan permainan lebih efektif meningkatkan motivasi intrinsik dibanding latihan monoton seperti penggunaan ladder. Artinya, semakin dinamis pola latihan, semakin tinggi pula keterlibatan mental dan fisik pemain. Berdasarkan hasil angket juga terlihat bahwa responden dari berbagai program studi memiliki persepsi yang hampir sama, yang berarti model latihan ini bersifat universal dan dapat digunakan di berbagai kelompok usia maupun tingkatan kemampuan. Latihan ini juga mendorong efisiensi waktu dan meningkatkan adaptasi gerak dalam situasi pertandingan nyata. Secara umum, hasil ini menegaskan bahwa latihan agility tanpa speed ladder memiliki efektivitas tinggi, mudah diterapkan, dan meningkatkan motivasi latihan pemain sepak bola muda. Dengan demikian, model ini dapat dijadikan alternatif dalam program pembinaan sepak bola di tingkat universitas atau klub amatir dengan fasilitas terbatas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan agility tanpa menggunakan speed ladder terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan dan motivasi pemain sepak bola. Model ini dinilai mudah diterapkan, ekonomis, dan relevan dengan kebutuhan gerak dalam permainan. Selain itu, latihan tanpa alat khusus memungkinkan pelatih untuk mengembangkan variasi latihan yang menarik dan kontekstual. Oleh karena itu, model ini dapat dijadikan alternatif latihan agility yang efisien bagi pemain sepak bola di tingkat universitas maupun klub amatir dengan keterbatasan fasilitas latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbalho, M., et al. (2023). Equipment-free agility and coordination drills: Performance and transfer in team sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(1), 11 – 20 .
- Fa'izin, M. A., Hariadi, I., Rahayuni, K., & Roesdiyanto, R. (2022). Pengembangan Model Latihan Ladder Drill untuk Meningkatkan Kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 803-816.
- Maulidin. (2024). Metode Latihan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(2), 862 – 869
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., et al. (2020). Effects of agility training with and without external stimuli on young soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1734.
- Mohammad Hasan, & Noer Wahid Riqzal. (2020). Speed, Agility and Quickness (Saq) Training to Increase Agility in Puslatcab Futsal Athletes in 2020. *Kejaora Journal (Physical Health and Sports)*, 5(2), 62 -65.
- Prahastara,P., & Sugiyanto, FX. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Agility Terhadap Keterampilan Sepakbola . *Sepakbola*, 1(1), 24-31



- Roe, G., Malone, S., Delahunt, E., & Collins, K. (2021). Change of direction training and its transfer to agility performance in soccer. *Sports*, 9(2), 29.
- Simenko, J., & Pavlin, S. (2021). Agility and coordination in soccer players: Neuromuscular determinants. *Journal of Human Kinetics*, 80(1), 123–131.
- Sumarsono, A.(2020). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius*, 6(1), 1- 8
- Wahyudi, L. (2020). Kajian Literatur: Agility Ladder Drill Exercise Di Bidang Sepak Bola Untuk Meningkatkan Kelincahan.
- Zakky Mubarak, M., & Muhamad Riyan, A. (2024). Dampak Latihan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 1–9