

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
HASIL *SHOOTING* DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
FRIEND SOCCER SAMARINDA**

**THE INFLUENCE OF LADDER DRILL TRAINING ON
SHOOTING RESULTS AT FRIEND SOCCER SCHOOL
(SSB) SAMARINDA**

JUNAIIDI¹, JEANE BETTY KURNIA JUSUF²



**OLEH:
JUNAIIDI
NIM. 1811102422015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

Naskah Publikasi

**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil
Shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB)
*Friend Soccer Samarinda***

**The Influence of Ladder Drill Training on
Shooting Results at Friend Soccer School
(SSB) Samarinda**

Junaidi¹, Jeane Betty Kurnia Jusuf²



**Oleh:
Junaidi
NIM. 1811102422015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP HASIL
SHOOTING DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) *FRIEND SOCCER*
SAMARINDA**

Oleh :

Junaidi

1811102422015

Samarinda,

Telah disetujui Oleh

Pembimbing



Jean Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1112019102

Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat publikasi penelitian dengan

Judul :

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP HASIL *SHOOTING*

DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) *FRIEND SOCCER* SAMARINDA

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan makalah publikasi

Penguji 1



Jean Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1112019102

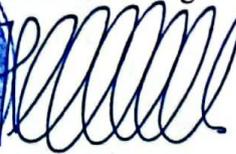
Peneliti



Junaidi
NIM. 1811102422015

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1
Pendidikan Olahraga



Nanda Affian Mahardhika, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1117089101

Naskah Publikasi

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP HASIL
SHOOTING DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) *FRIEND SOCCER*
SAMARINDA**

Yang disiapkan dan disusun Oleh

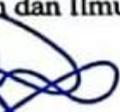
Nama : Junaidi
NIM : 1811102422015
Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna mencapai derajat sarjana Pendidikan Olahraga pada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Susunan Penguji :

Penguji I : Jean Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1112019102
Penguji II : Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Mengetahui,


Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Aji Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021


Ketua
Program Studi Pendidikan Olahraga

Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Junaidi

NIM : 1811102422015

Alamat : Jl. Mohammad Said GG Kita

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 25 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



(Junaidi)

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil *Shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) *Friend Soccer Samarinda*.

Junaidi¹, Jeane Betty Kurnia Jusuf², Julianur³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Article Info	ABSTRAK
Kata Kunci: <i>Sepak Bola, Ladder Drill, Shooting, SSB Friend Soccer.</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan <i>ladder drill</i> terhadap hasil <i>shooting</i> di Sekolah Sepak Bola (SSB) <i>Friend Soccer Samarinda</i>. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan keterampilan <i>shooting</i> pada permainan sepak bola serta tendangan ke arah gawang masih lemah. Jenis penelitian menggunakan metode eksperimen. Desain menggunakan <i>one-group pretest dan posttest design</i> (desain <i>pretest-posttest</i> satu kelompok). Populasi penelitian merupakan pemain <i>Friend Soccer Samarinda</i> dengan 60 pemain. Sampel penelitian sebanyak 31 pemain. Sampel diambil memanfaatkan teknik <i>Purposive Sampling</i> dengan kriteria yang belum menguasai keterampilan <i>shooting</i> pada permainan sepak bola. Teknik pengambilan data ini menggunakan tes. Instrumen dalam pengukuran awal (<i>pretest</i>) atau akhir (<i>posttest</i>) setelah perlakuan/<i>treatment</i>. Hasil penelitian memperlihatkan ada efek dengan signifikan latihan <i>ladder drill</i> pada hasil <i>shooting</i> pemain <i>Friend Soccer Samarinda</i> dengan nilai <i>pretest</i> rerata 70 dan rerata <i>posttest</i> 85. Artinya program dengan latihan <i>ladder drill</i> memiliki pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan <i>shooting</i> pemain.</p>
Keywords: <i>Football, Ladder Drill, shooting, SSB Friend Soccer.</i>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This study aims to determine the effect of ladder drill training on shooting results at the Friend Soccer Samarinda Football School (SSB). This research was motivated by the low ability of shooting skills in football games and shots towards goal are still weak. The type of research used is experimental. The design used is a one-group pretest-posttest design. The population of this study was 60 Samarinda Friend Soccer athletes. The sample used in this study was 31 people. Sampling using Purposive Sampling techniques with criteria that have not mastered shooting skills in soccer games. This data retrieval technique uses tests. Instruments used for initial measurement (pretest) and final measurement (posttest) after treatment / treatment. The results of this study showed that there was a significant influence of ladder drill training on the shooting results of Samarinda friend soccer athletes with an average pretest value of 70 and an average posttest of 85. This means that the program with ladder drill exercises has a significant influence on improving the shooting ability of athletes.</i></p>
	<p><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> 

Penulis Korespondensi:

Junaidi
Program Studi Pendidikan Olahraga
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email: jhunai1998@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga yakni suatu fenomena di lingkungan masyarakat serta merupakan kegiatan keseharian. Suatu cabang olahraga dengan penggemar paling banyak yakni sepak bola. Di dunia perkembangan keolahragaan semakin meningkat dengan seiringnya minat masyarakat terhadap kegiatan tersebut, hal ini akan menjadi kompleks tolak ukur terhadap perhatian para pelatih untuk pemain yang bertujuan untuk meraih prestasi semaksimal mungkin.

Sepak bola merupakan permainan dengan bertujuan mencetak gol ke gawang musuh sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan serta mempertahankan gawang tim sendiri agar terhindar dari kebobolan bola selanjutnya regu terbanyak masukkan bola yakni menjadi pemenang menurut Gifford, Clive (Raharjo, Septo Maulana, 2018). Sekarang sepak bola tidak sekedar hobi, namun juga prestasi. Suryantoro (2014) mengungkapkan “tempat pendidikan untuk yakni suatu lembaga yang mengajarkan tentang pengetahuan sepak bola terhadap pemain dari teknik yang paling dasar dengan baik benar”. Tempat Pendidikan sepak bola bertujuan menampung minat bakat anak mengenai permainan sepak bola.

(Laitano et al, 2014) mengungkapkan sepak bola merupakan olahraga beregu dengan ditandai serangan *sprint* tinggi waktu pendek. Waktu pertandingan yakni 90 menit dengan tambahan waktu atas dua babak, tiap babak 45 menit istirahat 15 menit.

Maka pembinaan bibit perlu dilaksanakan oleh PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) dengan tujuan mampu menghasilkan pemain dengan kualitas tinggi. Perlu pemilihan dalam penggunaan metode yang sedemikian rupa atau menggunakan metode-metode baru yang dapat menarik minat pemain itu sendiri, agar pemain tetap bersemangat untuk melakukan latihan. Metode pelatihan tepat bagi pemain usia muda yakni latihan metode bermain, dikarenakan dengan metode bermain pemain lebih bersemangat untuk mengikuti latihan dan sekaligus dijadikan sebagai pembelajaran.

Aspek pengaruh dalam metode *ladder drill* yakni pemberian perubahan *power* otot tungkai, otot kaki yang terus kontraksi hingga gerak loncat dan lari merupakan suatu latihan kelincahan dengan signifikan. Tujuan metode (*speed ladder drill*) yakni memberikan pelatihan kecepatan dan kelincahan bagi pemain sepak bola. Biasanya tingkatan kondisi pemain bisa diperhatikan atas: fisik, teknik, taktik, dan mental. Metode *speed ladder drill* yang mempergunakan bahan bantuan *ladder* (anak tangga) meningkatkan lari, gerak dan pantulan kaki secepat mungkin (Gumilar dan Millah, 2019).

(Ma’u & Santoso, 2014) mengungkapkan *ladder* merupakan seperti tangga latihan kekuatan, lincah otot kaki. Dengan bentuk dan ukuran berbeda pada tanah dan tinggi 36 di atas mata kaki. Sebagai upaya hindari kebosanan pemain sepak bola mengembangkan variasi latihan yakni *ladder drill*.

Martha (Ngolo, Hamid 2018). Pemain meski mempunyai teknik, taktik, kelincahan, fisik, dan kerjasama tim bertujuan masuk kan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sesuai aturan FIFA.

Yu-Cheng Ou, & Kuangyou B. Cheng (2016) menyatakan “menembak yakni kecakapan wajib dalam sepak bola untuk mencetak gol. Penelitian sebelum nya dalam sepak bola lebih fokus pada sudut segmen tubuh manusia, kecepatan sudut, atau kemampuan keseimbangan untuk memprediksi kinerja menendang seperti mengoper atau menembak dalam permainan sepak bola.

Dalam sepak bola tujuannya menciptakan gol dan yang paling dinantikan pemain dan penonton. Hampir 70% gol yang ada berasal dari *shooting* atau tembakan ke arah gawang lawan, hingga dapat di katakan *shooting* yakni teknik dasar permainan sepak bola meski di kuasa pemain hingga mampu bermain sepak bola dengan baik (Triyudho, 2017).

Permainan sepak bola membutuhkan latihan akan keterampilan permainan. Hal tersebut bertujuan kerjasama dalam suatu tim serta tingkatan perform saat lawan tim lain. Kelincahan yakni gerakan fleksibilitas yang dimiliki cepat dengan tetap seimbang (Bhardwaj, 2018). Kelincahan yakni kecakapan tubuh pindah posisi dengan cepat dan tetap seimbang serta sadar (Putu, 2018). Kelincahan yakni suatu kombinasi dari berbagai kemampuan tubuh yang diperlukan oleh berbagai kegiatan dengan kecepatan gerakan tubuh (Zusyah, 2015).

Berdasarkan datalisasi yang telah di dapatkan oleh peneliti di SSB *Friend Soccer* Samarinda, pemain sering melakukan kesalahan *shooting* pada saat latihan maupun tanding, *shooting* yang dilakukan masih sering melenceng dari target sasaran gawang. Adapun tendangan yang dilakukan pemain masih lemah karena kurangnya (*power*) otot tungkai kaki sehingga pada saat *shooting* sangat mudah bagi penjaga gawang untuk menangkap bola dari tendangan pemain.

METODE PENELITIAN

Diadakannya oleh peneliti dengan eksperimen yang berada di lapangan sepak bola Unmul Jl. Ki Hajar Dewantara, di Kota Samarinda Ulu Gn. Kelua, Kalimantan Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan februari sampai maret tahun 2023. Subjek penelitian adalah pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda sebanyak 60 pemain. Sampel penelitian sebanyak 31 pemain.

Penelitian menggunakan eksperimen yang berkaitan sebab akibat, Sukmadinata (2016). Dengan model penelitian *one-group pretest-posttest design* dengan pengambilan sampel teknik *Sampling Purposive*. Peneliti mendapatkan data melalui observasi dan juga melakukan praktik kepada pemain sepak bola, yakni praktik teknik keterampilan *shooting* pada permainan sepak bola.

Siklus I

Perencanaan

Ada beberapa tahapan dalam melakukan perencanaan, berikut ialah tahap-tahap perencanaan yang mencakup beberapa poin: (1) Persiapan rencana pembelajaran. (2) Pembuatan lembar pengamatan untuk observasi. (3) Bekerja sama dengan pelatih dalam pengamatan kegiatan terhadap 31 pemain (SSB) *Friend Soccer* Samarinda, pembuatan lembar pengamatan untuk observasi. (4) Persiapan media pembelajaran. (5) Penentuan penggunaan waktu pembelajaran sebagai penelitian.

Tindakan

Peneliti bertindak untuk melakukan sebuah penelitian dengan di jalankan nya saat aktivitas pembelajaran hingga aktivitas yang lainnya tidak mengganggu. Waktu pelaksanaan sesuai akan rancangan yakni, (a)

Penjelasan capaian kemampuan *shooting* pemain dengan *ladder drill*. (b) Penjelasan latihan tentang *shooting*. (c) Persiapan media atau sarana pembelajaran yang akan digunakan. (d) Perlakukan *shooting* sebelum di berikan nya *treatment (post-test)*. (e) Perlakuan program yang akan diberikan guna meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. (f) Pelaksanaan *shooting* setelah perlakuan program (*post-test*).

Pengamatan

Kegiatan pengamatan mencakup: (a) Pengamatan pelaksanaan *ladder drill* mencakup lompat dua kaki, lompat dengan dua kaki maju secara horizontal, lompat dua kaki maju mundur lakukan gerakan ini ketika lompat ke depan melewati satu kotak *ladder*, lompat dengan satu kaki kanan dan kiri dua repetisi, lompat satu kaki maju mundur, lari kecil di antara *ladder*, zig-zag satu kaki bergantian masuk *ladder*, lari maju mundur menyamping kaki keluar masuk secara bergantian, buka tutup kaki dengan maju, lakukan dua repetisi setiap gerakan. (b) Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest shooting* yang dilakukan pemain SSB *Friend Soccer Samarinda* dengan 5x tendangan ke arah gawang dengan poin-poin yang bergantung di sebuah tiang gawang, dengan *pretest* diperoleh nya rata-rata nilai 70. Berdasarkan data di atas descriptive statistic terdapat bahwa *pretest* dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 80, mean sebesar 70,48 dan standar deviasi sebesar 5,531.

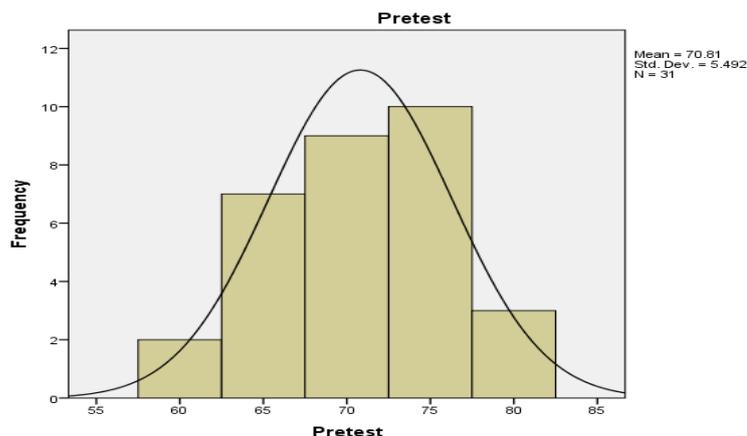
Refleksi

Pengamatan yang telah dilakukan terdapat pula kelemahan serta kekurangan pada tindakan dalam pelaksanaan, ialah: 1) terdapat sebagian pemain terlihat kesulitan dalam kecepatan kaki, dan kelincahan koordinasi kaki, 2) Pelaksanaan praktik melompat dua kaki, melompat menggunakan dua kaki secara horizontal dan maju mundur setelah melewati satu kotak *Ladder* beberapa pemain merasa kesulitan dalam memahami langkah-langkah nya. Dari hasil tersebut dimanfaatkan dalam acuan pelaksanaan perbaikan dalam siklus II

Tabel 1 Hasil Tes Pemain Pada Siklus I.

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	6.5	6.5	6.5
	65	7	22.6	22.6	29.0
	70	9	29.0	29.0	58.1
	75	10	32.3	32.3	90.3
	80	3	9.7	9.7	100.0
	Total	31	100.0	100.0	



Gambar 1. *Pretest*

Berdasarkan hasil tes pada siklus I yang telah dilakukan oleh peneliti pada variabel *pretest* (awalan) dengan menendang bola sebanyak 5x tendangan setiap sampel serta setiap tendangan akan dihitung dan dijumlahkan dengan sasaran bola mengenai pada poin yang sudah ditentukan. Dengan hasil *pretest* ini terdapat pada gambar di atas yakni dengan nilai rata-rata 70.

Dari tabel dan gambar di atas tersebut dapat di perhatikan hasil *pretest* yang dilakukan pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda dengan 5x tendangan ke arah gawang dengan poin-poin yang bergantung di sebuah tiang gawang, diperoleh dengan *pretest* rerata 70, penyebabnya ialah belum mempunyai *Ladder Drill* di dalam SSB jadi pemain beranggapan masih baru dan belum terlalu mengenali dengan metode yang akan diajarkan.

Perencanaan

Aksi rencana mencakup: (1) Persiapan rancangan yang akan diajarkan. (2) Pembuatan lembar pengamatan yang akan dilakukan peneliti. (3) Kegiatan yang akan dibantu pelatih dalam pengamatan kegiatan terhadap 31 pemain (SSB) *Friend Soccer* Samarinda, pembuatan lembar pengamatan untuk observasi. (4) Persiapan media pembelajaran. (5) Penentuan penggunaan waktu pembelajaran sebagai penelitian.

Tindakan

Tindakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di jalankan saat aktivitas pembelajaran sehingga tidak mengganggu aktivitas lainnya. Dimana disesuaikan dengan pelaksanaan rancangan yakni, (a) Penjelasan capaian kemampuan *shooting* pemain dengan *Ladder Drill*. (b) Penjelasan Latihan tentang *shooting*. (c) Persiapan media atau sarana pembelajaran yang akan digunakan. (d) Perlakuan *shooting* sebelum di berikan nya *treatment* (*pre-test*). (e) Perlakuan program yang akan diberikan guna meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. (f) Pelaksanaan *shooting* setelah perlakuan program (*post-test*).

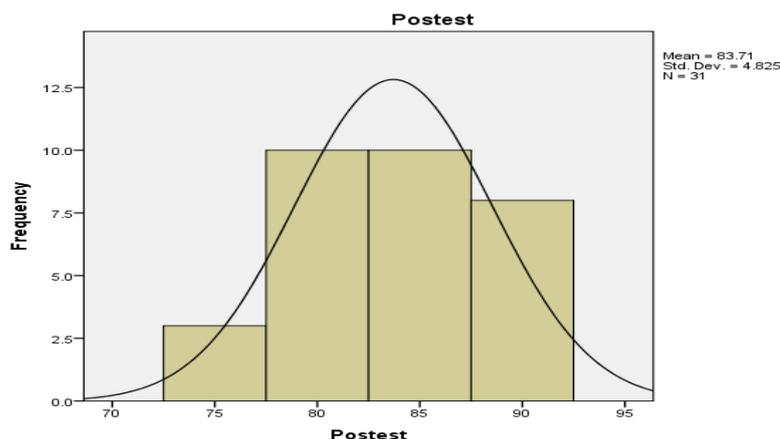
Pengamatan

Kegiatan pengamatan mencakup: (a) Pengamatan pelaksanaan *Ladder Drill* mencakup lompat dua kaki, lompat dengan dua kaki maju secara horizontal, lompat dua kaki maju mundur lakukan gerakan ini ketika lompat ke depan melewati satu kotak *Ladder*, lompat dengan satu kaki kanan dan kiri dua repetisi, lompat satu kaki maju mundur, lari kecil di antara *Ladder*, zig-zag satu kaki bergantian masuk *Ladder*, lari maju mundur menyamping kaki keluar masuk secara bergantian, buka tutup kaki dengan maju, lakukan dua repetisi setiap gerakan. (b) Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest shooting* yang dilakukan pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda dengan 5 kali tendangan ke arah gawang dengan poin-poin yang bergantung di sebuah tiang gawang.

Tabel 2 Hasil Tes Pemain Pada Siklus II

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75	3	9.7	9.7	9.7
	80	10	32.3	32.3	41.9
	85	10	32.3	32.3	74.2
	90	8	25.8	25.8	100.0
	Total	31	100.0	100.0	



Gambar 2 *Posttest*

Dari pelaksanaan siklus II didapatkan hasil yakni: Bahwa dari 31 pemain yang menjadi sampel dari populasi di berikan nya *posttest* setelah melakukan program latihan yakni dengan bantuan alat *Ladder Drill* dengan 12x pertemuan demi meningkatkan kemampuan otot kaki pada pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda. dengan 5x tendangan sama seperti *pretest* namun pada variable *posttest* ini sudah diberikannya *treatment*, terdapat hasil pada variable *posttest* yakni dengan rata-rata 85.

Dari tabel serta gambar di atas bisa diperhatikan pencapaian pemain setelah pelaksanaan *treatment*/perlakuan dengan metode *Ladder Drill* selama 12x pertemuan. Hasil ini memperlihatkan bahwa dalam siklus II mengalami peningkatan daripada siklus I dengan signifikan. Adanya peningkatan hasil belajar para pemain di sebabkan sikap kerja sama antar pemain dalam membantu pemahaman serta latihan pembelajaran yang sedang dipelajari. Di samping itu terdapat kemampuan pelatih yang mulai meningkat dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar atas hasil penglihatan dan dilakukannya sebuah penelitian pada implementasi hasil *treatment* metode *Ladder Drill* selama 12x pertemuan, memanfaatkan teknik survei dan teknik pengujian tes dengan mempraktekkan metode yang akan diajarkan, semakin meningkat kegiatan belajar mengajar yaitu perubahan yang signifikan antara siklus I menuju siklus II. Dari hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Peningkatan aktivitas pemain dari siklus I sampai dengan siklus II

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	31	60	80	70.48	5.531
Posttest	31	75	90	84.19	4.847
Valid N (listwise)	31				

Berdasarkan data di atas descriptive statistic terdapat bahwa *pretest* dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 80, mean sebesar 70,48 dan standar deviasi sebesar 5,531. Sedangkan untuk data *posttest* nilai minimal 75, maksimal 90, mean 84,19, standar deviasi 4,847.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pembahasan data yang dilakukan dengan awalan *pretes* kemudian memberikan program peneliti yaitu latihan *ladder drill* dan memiliki responden sebanyak 31 pemain. Dengan terdapat nya bahwa *pretest* dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 80, setelah dilakukanya program yaitu *ladder drill* dengan hasil *posttest* nilai minimal 75, maksimal 90. Hal ini memperlihatkan ada pengaruh signifikan pada *pretes* dan *posttest*. Kemudian data lanjutan memanfaatkan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi $0,174 > 0,05$, data ini akan distribusi normal bila nilainya lebih besar dari $>0,05$, Uji homogenitas terdapat normal dengan nilai $>0,05$, serta T tes hitung membanding kan pada T test Tabel dengan T hitung $4,447 > T$ tabel 2,045, terdapat nya pengaruh signifikan bila T hitung $> T$ tabel variabel *pretest* terhadap *posttest* yang telah di berikan oleh peneliti di SSB *Friend Soccer* Samarinda. Melalui metode *ladder drill* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki, kelincahan, dan kecepatan sehingga tendangan pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda lebih kuat dan terarah.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan latihan sepak bola memanfaatkan variasi *ladder drill* mampu menimbulkan kontribusi positif pada tingkatan kemampuan *shooting* pada pemain SSB *Friend Soccer* Samarinda. Inilah yang akan menjadi tolak ukur untuk mencapai keberhasilan pada pemain sepak bola dengan diberikannya sebuah metode latihan.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian didapatkan analisis data dan pengujian prasyarat, disimpulkan: Ada pengaruh signifikan latihan *ladder drill* pada tingkat keterampilan dalam *shooting* serta *power* (kekuatan), kelincahan, kecepatan lebih meningkat. Apabila diperhatikan atas rerata *pretest* dengan poin 70, rerata *posttest* dengan poin 85 menunjukkan perubahan lebih baik dari pada sebelum pemberian latihan *ladder drill* dalam melakukan hasil *shooting*.

REFERENSI

- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). Trend Of Plyometric and circuit Traning On Agilyty Of punjab State Basketball Players.
- Gumilar, M., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. Artikel. 1-10.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. Sports Science Exchange, Vol. 27, No. 128, 1-7.
- Ngolo, H., & Abdul, M. N. (2018). Pengembangan model pembelajaran passing permainan sepak bola di SMP Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 30-41.
- Ou, Y. C.m & Cheng, K. B. (2016, November). Effect of approach speed on soccer shooting performance. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Putu, C. P. D., & Kadek, D. V. (2018). Pelatihan Huruf W dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-69.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jopres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan PassingStopping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), 40–48.
- Sukmadinata, N.S. (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suryantoro, Dameika. 2014. Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun Di SSB AMS Kepanjen Malang. Vol. 1 No. 1. Mei 61-67. Malang: Universitas Negeri Malang.

- Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN TEAM GAMES TOURNAMENT SISWA KELAS X IPS 2 SMA NEGERI 1 KABAWETAN. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44-49.
- Zusyah, P., & Khoirul, H. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 205.. 4, (<http://www.malang.ac.id>, diakses 20 januari 2000).



UMKT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
Kalimantan Timur

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda
Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN ARTIKEL PUBLIKASI

Assalamualaikum Warahmatullahi wabarokatuh

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN : 1112019102
Nama : Junaidi
NIM : 1811102422015
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa artikel ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil *Shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) *Friend Soccer* Samarinda” telah di submit pada Jurnal AjoPe (Aisyah Journal Physical Education) pada tahun 2023

(<https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/AJoPE/submission/wizard/2?submissionId=1317>

#)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi wabarokatuh

Mahasiswa

Junaidi
NIM. 1811102422015

Samarinda, 25 Juli 2023
Pembimbing

Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1112019102

journal.laisyahuniversity.ac.id/index.php/AJoPE/submission/wizard/2?submissionId=1317#step-2

Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) Tasks 0 English View Site Junaidi88

Submit an Article

1. Start 2. Upload Submission 3. Enter Metadata 4. Confirmation 5. Next Steps

Submission Files

Search Upload File

2720-2	junaidi88, Artikel Skripsi Junaidi.docx (2)	July 24, 2023	Article Text
--------	---	---------------	--------------

Save and continue Cancel

Platform & workflow by OJS / PKP

Artikel Skripsi Ju....docx Tampilkan semua

Mencari 31°C Cerah 17:38 24/07/2023

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Hasil Shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Friend Soccer Samarinda.

by Junaididi Junaididi

Submission date: 18-Jul-2023 04:20PM (UTC+0800)
Submission ID: 2133019584
File name: Artikel_Skripsi_Junaidi.docx (276.56K)
Word count: 2091
Character count: 13172

Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Hasil Shooting di Sekolah Sepak Bola (SSB) Friend Soccer Samarinda.

ORIGINALITY REPORT

18% SIMILARITY INDEX	17% INTERNET SOURCES	5% PUBLICATIONS	3% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	journal.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	7%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin Student Paper	1%
4	ejournal.upi.edu Internet Source	1%
5	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
6	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%
7	docplayer.info Internet Source	1%
8	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
