

## PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL UKM PUTRI STKIP MUHAMMADIYAH KUNINGAN

Wirda Vera Yuliawati<sup>1)</sup>, Ramdhani Rahman<sup>2)</sup>, Ribut Wahidi<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Juni) (2023)

Disetujui (Juli) (2023)

Dipublikasikan (Agustus) (2023)

*Keywords:*

Ladder Drill Exercise,  
Women's Futsal Players

### Abstract

*This study aims to determine the effect of training using Ladder Drill on the agility of women's Futsal UKM players of STKIP Muhammadiyah Kuningan. This research belongs to the type of pre-experimental research. The design used in this study is the one group pretest posttest design. The population in this study were 15 students who participated in the Women's Futsal UKM STKIP Muhammadiyah Kuningan. The research sample used was 15 players. The sampling technique used is saturated sampling. The instrument that will be used is the agility test at the Illinois Agility Test Track according to Brian Mackenzie. Data collection techniques collected in this study were pre-test and post-test. The data analysis technique in this study used normality test and homogeneity test and hypothesis testing. The results of the study revealed that there was a significant effect of Ladder Drill exercise which was seen in the t-test of 0.000 or it could be interpreted ( $0.000 < 0.05$ ) that there was an influence from the given training program. From the results of the research that has been done, it can be concluded that the Ladder Drill training method can be developed and applied in the training process to improve agility in the futsal game.*

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

### Corresponding Author:

Author, Wirda Vera Yuliawati

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: [wirdavera02@gmail.com](mailto:wirdavera02@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal salah satu cabang olahraga yang banyak di gemari oleh masyarakat Indonesia, pada zaman sekarang olahraga futsal tidak hanya di gemari oleh kalangan laki-laki saja tetapi kalangan wanita pun banyak yang menggemari olahraga futsal. Ini bisa dilihat dengan banyaknya klub-klub futsal putri yang bermunculan, bahkan sekarang banyak kejuaraan futsal putri yang di gelar. Menurut (Yudianto, 2009) futsal adalah permainan sepakbola yang di mainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola lebih kecil dan lebih dan lebih berat daripada yang di gunakan dalam sepakbola. Tujuan dari permainan futsal ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang dengan memanipulasi bola oleh kaki. Tentunya agar tujuan tersebut dapat tercapai setiap pemain harus menguasai Teknik dasar futsal, dan pemain futsal juga harus memiliki kelincahan, kecepatan, kondisi fisik yang bagus dalam bermain futsal.

Menurut (Fatchurrahman F, 2019), Pemain futsal harus memiliki karakteristik yang sangat berbeda dari olahraga lainnya yakni pada pergerakan kaki, harus dinamis serta lincah. (Widiastutik, 2015) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Jika komponen fisik sudah terpenuhi pada setiap individu pemain. Maka akan lebih mudah untuk mempraktikan permainan futsal yang baik.

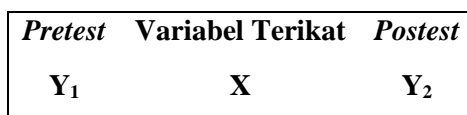
Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti dapat dikatakan bahwa kelincahannya cukup baik (KONI, 2000: A11). Untuk mencapai kelincahan yang baik dalam bermain futsal tentunya harus dengan latihan. Salah satu latihan kelincahan yaitu *Agility Ladder Drill*. *Ladder Drill* adalah suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan (Fantiro, 2018, 17). Tentunya dengan porsi dan kebutuhan yang diperlukan. Jenis latihan *Agility Ladder Drill* bervariasi, seperti, *Icky Shuffle*, *Back Icky Shuffle*, *Two Foot Forward*, *Back Foot Forward*, *Sl in & out dll*. *Agility Ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertical, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta komponen fisik lainnya.

Latihan *Ladder Drill* termasuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Karena latihan tangga adalah cara terbaik dan paling menyenangkan untuk mempelajari keterampilan gerakan. Meskipun gerakan linier dan lateral adalah biomekanik sederhana, kombinasi gerakan ini dapat menjadi kompleks. *Ladder Drill* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. *Ladder Drill* adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan system saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang di letakan pada bidang datar / lantai (Pramukti & Junaidi, 2014: 65).

Latihan *ladder drill* termasuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Reynolds, 2011) mengatakan bahwa "*Ladder drills* atau tangga latihan adalah cara terbaik dan menyenangkan untuk mengajar kete-rampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi komplek". Hasil penelitian sebelumnya yaitu berdasarkan hasil analisis dari pembahasan terkait dengan pengaruh latihan *ladder dril* memberikan dampak yang signifikan terhadap kelincahan dan power otot tungkai. Dalam penelitian ini terdapat permasalahan di dalam UKM Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan yaitu kurangnya kelincahan pada saat melakukan pertandingan, oleh karena itu latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* sangat di perlukan untuk menunjang prestasi pada UKM Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Ukm Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pra-eksperimental. Rancangan pra-eksperimental ini digunakan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat hanya dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek sehingga tidak ada control yang ketat terhadap variable eksternal (Winarno, 2013: 61). Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya group control (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat di gambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1. Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest***

Keterangan :

Y<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Posstest*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di UKM Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan selama 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh kelincahan pada UKM Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Statistik Pre-Test Dan Post-Test**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	15	18,04	20,00	18,9407	,58270
Posttest	15	16,15	19,20	17,5980	,70963
Valid N (listwise)	15				

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa kelincahan pemain Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan, pada hasil *pretest* mendapatkan nilai rata-rata 18,9407 detik dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 17,5980 detik setelah di beri *treatment* selama 18 pertemuan.

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah variable-variable dalam penelitian mempunyai sebaran data distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan pengolahan data menggunakan bantuan program SPSS 25. Jika nilai  $p > 0,05$  maka normal, akan tetapi jika hasil analisis menunjukkan  $p < 0,05$  maka data tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Uji Normalitas Data**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		pretest	posstest
N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18,9407	17,5980
	Std. Deviation	,58270	,70963
Most Extreme Differences	Absolute	,176	,175
	Positive	,176	,138
	Negative	-,142	-,175
Test Statistic		,176	,175
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			

Berdasarkan hasil Uji Normalitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varian populasi penelitian, pada penelitian ini menggunakan *Anova Test*, untuk mempermudah penghitungan dalam menguji peneliti menggunakan bantuan program SPSS 25. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis menunjukkan  $p < 0,05$  maka data tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Homogenitas**

ANOVA					
posstest kelincahan					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.

Between Groups	7,005	13	,539	11,974	,223
Within Groups	,045	1	,045		
Total	7,050	14			

Berdasarkan Hasil Uji Homogenitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,223 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut homogen. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan metode latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pemain Futsal Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan. dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan SPSS 25. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.4 Uji Hipotesis**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posstest	1,34267	,41940	,10829	1,11041	1,57492	12,399	14	,000

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, didapat nilai sig (*2-tailed*) yaitu 0,000 atau bisa diartikan ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan t hitung lebih besar dari t tabel ( $12,399 > 1,761$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir. “terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain Futsal UKM Putri STKIP.

## SIMPULAN

Hasil dari penelitian menggunakan design penelitian pretest dan Posttest desain yang dimana dalam perhitungan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan taraf  $0,00 < 0,05$ . Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder Drill* yang mana terlihat dari nilai t hitung sebesar 12,399 atau bisa diartikan ( $12,399 > 1,761$ ). Yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang diberikan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan *Ladder Drill* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan futsal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya. Dengan doa dan dukungan dari mereka saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya bisa terselesaikan. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih atas bimbingan dosen pembimbingng, teman dan orang terdekat saya yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantu saya dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. *Jakarta: PT Bina Aksara.*  
 Arikunto, Suharshimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. *Jakarta: Rieneka Cipta.*  
 Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power of Sports, 1(2), 14–22.*

- Fatchurrahman F, A. S. & A. W. 2019. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder drill in out dan icky shuffel terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. <http://ojs.unpkediri/index.php/pjk>
- Hawindri, B. S., Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- KONI, K. N. I. (2000). *Gerakan Nasional Garuda Emas*.
- Lhaksana, J. (2012). Taktik Dan Strategi Futsal Modern. *Jakarta : Be Champion (Penebar Swadaya Group)Hh*.
- Lhaksana, J. & I. H. P. (2008). Inspirasi dan Spirit Futsal. *Jakarta: Raih Asa Sukses Neufert, .*
- Nala. (2011). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. *Denpasar : UNUD*.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing Fpti Kota Magelang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 51–54.
- Raynold, T. (2010). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. [www.PssAthletics.com](http://www.PssAthletics.com). 200–227.
- Reynolds. (2011). *The Ultimate Agility Guide*. *Complements Systems, Inc, .*
- Rokhman, M. T., & Hariadi, I. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Konvensional Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Di SSB Purbaya Usia 10-13 Tahun Kota Madiun. *Indonesia Performance Journal*, 5(2), 43–51.
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian pendidikan pendekatan, kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Bandung, Alfabeta*.
- Suharjana. (2013). *Laboratorium Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan*.
- Sukadiyanto dan Muluk. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung. Republik*.
- Sukardi. (2015). Evaluasi pendidikan. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Toho Cholik Mutohir, A. M. (2007). Sport Development Index. *Jakarta. PT Indeks*.
- Widiastutik. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. *PT Raja Grafindo Persada. Jakarta*.
- Winarno, S. (2013). Pengantar penelitian ilmiah. *Bandung : Tarsito*.
- Yudianto. (2009). *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. 7.