



## **Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Atlet Gemilang Futsal Kabupaten Batang Hari**

**Surya Rahmat Prakasa<sup>1</sup> \*, Ridho Bahtra<sup>2</sup>, Donal Syafrianto<sup>3</sup>, Ahmad Chaeroni<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

\* Coresponding Author. E-mail: [suryarahmatprakasa@gmail.com](mailto:suryarahmatprakasa@gmail.com)

\*Email Author : [suryarahmatprakasa@gmail.com](mailto:suryarahmatprakasa@gmail.com)

Received: 10 November artikel dikirim; Revised: 20 November artikel revisi; Accepted: 30 November artikel diterima

### **Abstrak:**

Penelitian ini menganalisis kurangnya kelincahan dan kecepatan para atlet terkenal di Kabupaten Batang Hari. Karena kelincahan dan kecepatan yang buruk, para pemain futsal yang berprestasi mengalami kesulitan dalam menggiring bola, melewati penjagaan lawan, dan melakukan transisi dari bertahan ke menyerang. Penelitian ini menguji apakah latihan ladder drill meningkatkan kelincahan dan kecepatan bintang futsal Kabupaten Batang Hari. Penelitian kuantitatif eksperimental. 15 pemain akademi yang luar biasa dijadikan sampel dengan menggunakan pengambilan sampel lengkap. Kelincahan dan kecepatan para atlet diukur dengan menggunakan instrumen kelincahan illinois dan lari cepat 40 meter. SPSS 16 digunakan guna analisis data. Latihan ladder drill meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada atlet futsal yang gemilang, menurut penelitian dan analisis data. Data paired sample t-test pada data kelincahan dan kecepatan menunjukkan nilai p sebesar 0.001 dan 0.003, yang mengkonfirmasi kesimpulan tersebut. Dari uji paired sample t-test tersebut, Ho ditolak dan Ha diterima, menunjukkan bahwa latihan ladder exercise meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada atlet futsal Batang Hari.

**Kata Kunci:** Latihan *Ladder Drill*, Kelincahan, Kecepatan

### ***The Effect of Ladder Drill Exercise on the Agility and Speed of Gemilang Futsal Athletes in Batang Hari Regency***

#### **Abstract:**

*This study analyses Batang Hari Regency's famous athletes' lack of agility and quickness. Due of poor agility and speed, outstanding futsal players have trouble dribbling, passing the opponent's guard, and transitioning from defence to attack. This study examines whether ladder drill training improves the agility and speed of Batang Hari Regency futsal stars. Experimental quantitative research. 15 exceptional academy players were sampled utilising complete sampling. Athletes' agility and speed were measured using illinois agility and 40-meter sprint instruments, respectively. SPSS 16 analyses data. Ladder drill training increases agility and speed in futsal glorious athletes, according to research and data analysis. Pairing sample t-test data on agility and speed data showed p values of 0.001 and 0.003, respectively, confirming these conclusions. From the paired sample test, Ho is rejected while Ha is approved, indicating that ladder exercise training improves agility and speed in Batang Hari futsal stars.*

**Keywords:** *Ladder Drill Training, Agility, Speed.*

**How to Cite:** Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## PENDAHULUAN

Olahraga membantu membangun tubuh dan pikiran yang sehat. Olahraga telah meningkatkan kesehatan hingga saat ini. Olahraga juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental bangsa untuk pembangunan berkelanjutan.

Salah satu olahraga yang sangat populer di dunia maupun masyarakat Indonesia saat ini adalah olahraga Futsal. Hal ini terbukti dengan banyaknya perhelatan pertandingan futsal yang diselenggarakan setiap tahun di belahan dunia. Pemerintah juga sangat membantu dalam infrastruktur olahraga futsal saat ini, bisa dilihat sudah banyak lapangan yang telah dibangun sesuai dengan standar pembuatan lapangan itu sendiri. Keseriusan pemerintah tentang peningkatan prestasi olahraga tersebut telah terbukti dengan di buatnya suatu undang-undang tentang olahraga. Undang-undang tersebut adalah Undang-Undang RI No. 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 1 tentang keolahrgaaan, yang menyatakan bahwa :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”

Berdasarkan kutipan di atas, dengan terbentuknya undang-undang olahraga tersebut, sudah seharusnya pemerintah memperhatikan semua cabang olahraga dan tidak terfokus pada satu cabang saja. Dengan menerapkan perencanaan dan pembinaan yang terstruktur dari semua pihak yang terkait mulai dari jenjang pendidikan dan jenjang-jenjang pembinaan lainnya. Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pembinaan dan pemusatan latihan yang ada. Pembinaan yang dilakukan pada olahraga prestasi adalah suatu pembinaan bertujuan meraih suatu prestasi tertinggi dalam olahraga. Hal ini dapat dipahami bahwa pembinaan tersebut ditujukan untuk menghadapi kejuaraan dari tingkat yang paling rendah ke tingkat tertinggi. Salah satu olahraga prestasi yang ada di negara Indonesia adalah olahraga futsal.

Futsal adalah salah satu olahraga yang sangat digemari saat ini di Indonesia. Peraturan yang tidak jauh berbeda dari sepakbola membuat futsal lebih mudah di terima dan dipahami oleh seluruh usia. Tujuan utama dalam bermain futsal adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan kebobolan yang sedikit dari lawan. Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan teknik dasar yang mumpuni dari setiap pemainnya. Teknik dasar yang dimaksud seperti passing, Heading, Shooting, dan Dribbling. Keseluruhan teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh atlet, ini bertujuan untuk membantu tim ketika sedang bertanding. Selain taktik dan teknik yang harus dikuasai dalam permainan futsal, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik. Sebab kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih prestasi dalam olahraga futsal.

Teknik, taktik, dan strategi untuk meraih kesuksesan bergantung pada kondisi fisik. Kebugaran fisik adalah dasar dari kesuksesan olahraga karena kebugaran fisik dapat mengembangkan teknik, taktik, dan mentalitas (Hinda zhannisa & Sugiyanto, 2015). Kondisi fisik seorang atlet harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan dan kekhasan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah: 1) faktor latihan, 2) faktor prinsip beban latihan, 3) faktor istirahat, 4) faktor kebiasaan hidup yang sehat, 5) faktor lingkungan dan, 6) faktor makanan (Pujiyanto, 2015).

Kondisi fisik yang berperan di olahraga futsal antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, reaksi dan power. Unsur kondisi fisik tersebut sangat diperlukan oleh ketika atlet melakukan aktivitas olahraga. Salah satunya adalah kelincahan. Menurut Widiastutik (2015, 137) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah atau 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 mempraktekkan permainan futsal yang baik. Menurut Muhajir (2007:3) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sedangkan menurut Mirfain, (2022:937)” Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga”.

Pemain futsal membutuhkan kecepatan dan kelincahan. Syafruddin (2011: 86-87) menyatakan bahwa kecepatan sangat penting bagi kebugaran jasmani. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang secepat-cepatnya, menurut Sinurat (2016: 34). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat atau menempuh suatu jarak (Harsono, 2011: 36). Instruksi yang terarah merupakan hal yang penting untuk menggunakan kecepatan futsal dengan baik.

Dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan pemain ketika menghadapi situasi tertentu dalam kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam gerak untuk menguasai bola dan melakukan transisi dari bertahan ke menyerang.

31

Academy gemilang adalah sebuah sarana dan wadah tempat pelatihan olahraga yang memberikan pelatihan futsal secara teori dan fisik maupun praktek terkait olahraga futsal. Gemilang futsal berlokasi di kabupaten Batang Hari jambi. Prestasi yang diraih pun beragam ketika ikut serta dalam ajang turnamen yang dilaksanakan di kabupaten Batang Hari dan Provinsi Jambi. Seperti juara III liga nusantara Jambi 2022, juara I Rektor Cup II IAIN Kabupaten Batang Hari, dan juara II Pemuda Pancasila Kabupaten Batang hari. Namun, memasuki pertengahan tahun 2022 hingga saat ini prestasi academy gemilang mengalami penurunan prestasi. Hal ini diduga disebabkan kurangnya kemampuan fisik khususnya kelincahan dan kecepatan pemain gemilang. Seperti ketika bertanding pemain masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan tanpa bola pemain masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang ketika menyerang, dan kurangnya transisi dari bertahan ke menyerang. Selain masalah fisik pemain seperti kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, selama ini latihan yang sering dilakukan hanya teknik dan game. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincahan dan kecepatan masih kurang dilakukan.

Untuk memperbaiki masalah ini, pemain membutuhkan latihan kelincahan yang benar. Latihan meningkatkan kesehatan fisik, fungsional, dan psikologis anak didik (Sukadiyanto, 2011: 1). Latihan olahraga dilakukan dalam satu waktu dan diulang-ulang, mengikuti prinsip-prinsip pembebanan latihan, untuk menghasilkan atlet dengan performa terbaik.

Ladder drill improves agility. A ladder on the floor is used to train agility. This exercise improves agility and accurate movement. Ladder drill variations train balance, speed, and foot agility (Reynolds, 2011). Jenis jenis dari latihan agily ladder driill adalah ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot foward, back foot foward, Sl in & out dll. Menurut Anggreini (2019), Ladder drill merupakan suatu bentuk alat bantu latihan yang meyerupai tangga, berupa tali dan diletakkan dilantai, dengan cara memijakan satu atau dua kaki.

Dari masalah dan latar belakang yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul " Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan, Kecepatan Dribbling Atlet Gemilang Futsal Kabupaten Batang Hari Jambi.

## METODE

Penelitian ini ialah penelitian eksperimental semu. "Penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang timbul dari suatu perlakuan terhadap subjek penelitian" (Arikunto, 2010: 272). Membandingkan satu atau lebih kelompok pembanding yang menerima perlakuan lain adalah tujuan dari penelitian ini. Penelitian yang mirip dengan eksperimen atau eksperimen semu ini meneliti bagaimana pengaruh Ladder Drill terhadap kelincahan pemain futsal papan atas. Adapun variabel bebasnya adalah latihan Ladder Drill (X) , variabel terikatnya adalah kelincahan dan kecepatan pemain (Y).

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan rancangan satu kelompok tes awal dan akhir (*one group pretest postes design*). Berikut bagan rancangan penelitian.

P → S → Pre test → Perlakuan → Post test → T

Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre test : Tes Awal Kelincahan dan kecepatan Atlet Gemilang Futsal
- Perlakuan : Perlakuan Latihan Ladder Drills
- Post test : Tes Akhir Kelincahan dan kecepatan Atlet Gemilang
- T : Hasil Pengaruh Latihan

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan gemilang kabupaten Batang Hari. Waktu penelitian ini pada bulan mei, yang mana didalam satu minggunya akan dilaksanakan selama 3 kali dari jam 16.00-18.00. Populasi dalam penelitian ini pemain academy gemilang berjumlah keseluruhan 15 pemain. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi, pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*, yaitu dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2011). Dimana sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gemilang futsal berjumlah 15 putra.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah hasil *Illinois Agility Test* dan lari cepat 40 meter. Pengumpulan data diawali dengan pengambilan data *pre-test* yang di dapat dari hasil kemampuan atlet

melakukan *Illinois Agility Test* dan tes lari cepat 40 meter sebelum diberi perlakuan, di ambil lagi dari data *post-test* yang akan di dapatkan dari hasil kemampuan atlet dalam melakukan *Illinois Agility Test* dan tes lari cepat 40 meter setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *ladder drill*. 32

Pada penelitian ini akan dilakukan dengan tes terhadap atlet gemilang futsal untuk mengukur kelincahan dan kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari. Agar lebih jelasnya teknik pengumpulan data dapat dilihat sebagai berikut :

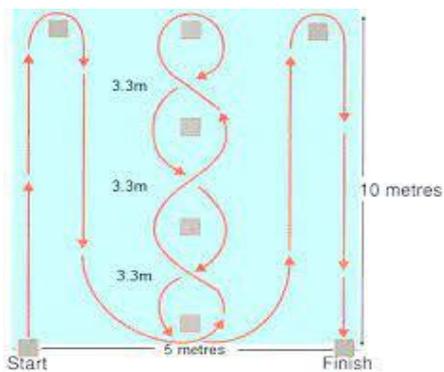
1. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run*)

Menurut Widiastutik (2011:127) Untuk mengetahui kelincahan seseorang digunakan tes *Illinois Agility Run*.

Petunjuk pelaksanaan:

Tes Kelincahan (*Illinois Agility Test*)

1. Tujuan : Tes ini untuk mengukur kelincahan atlet Gemilang Futsal
2. Alat & Pelaksanaan :
  - 1) Lintasan lari sepanjang 10 m dan 5 m
  - 2) Peluit dan stopwatch
  - 3) Cone sebagai rintangan
  - 4) Kapur sebagai garis pembatas
  - 5) Blangko
  - 6) Alat tulis
3. Petugas : pengatur testi digaris pemberangkatan, pemberangkatan testi dan pencatat hasil.
4. Pelaksanaan :
  1. Testi melakukan pemanasan terlebih dahulu, tseti bersiap di start, pelatih memberikan perintah Go dan mulai stopwatch, testi berlari mengikuti yang ditunjukkan, pelatih menghentikan stopwatch ketika testi melewati garis finish.
  2. Testi berdiri di garis start, setelah aba-aba”stop” siap “ya”, testi lari lurus ke cone 2, kemudian kembali dan zig-zag melewati cone 3,4,5,6 dengan secepat mungkin, setelah samapi di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke cone 7 dan angsung ke cone 8. Semakin kecil waktu yang ditempuh oleh taste maka makin baik.
5. Penilaian : Hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis start



**Gambar 1. Illinois agility run**

(Jay Dawes Mark Roozen, 2012:45)

**Tabel 1. Norma Penilaian**

No	Klasifikasi	Waktu (detik)	
		Putra	Putri
1	Baik sekali	<15.2	<17.0
2	Baik	16.1-15.2	17.9-17.0
3	Sedang	18.1-16.2	21.7-18.0
4	Kurang	18.3-18.2	23.0-21.8
5	Kurang sekali	>18.3	>23.0

2. Tes Kecepatan (*Sprint* 40 meter)
- Menurut Widiastutik (2011:115) Untuk mengetahui kecepatan seseorang digunakan tes lari cepat 40 Meter.
- Penunjuk pelaksanaan :
- Tes Kecepatan (*sprint* 40 meter)
1. Tujuan: Tes ini untuk mengukur kemampuan kecepatan atlet.
  2. Perlengkapan :
    - 1) Stopwatch
    - 2) Kerucut Pembatas atau Palok
    - 3) Lintasan lari 40 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*.
  3. Pelaksanaan Tes:
    - 1) Berilah tanda lintasan sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
    - 2) Tiap testi melakukan start dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada di atas faris start.
    - 3) Pemberi tanda waktu berdiri pada garis finish, meneriakkan aba-aba “Siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada testi. Pada saat lengan di ayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan stopwatch yang dipegang.
    - 4) Hentikan stopwatch pada saat dada testi telah melewati garis finish.
    - 5) Tekankan kepada testi agar lari secepat mungkin.
    - 6) Testi diperbolehkan melakukan dua kali.
  6. Penilaian: Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 detik yang terdekat.

**Tabel 2. Norma penilaian**

Klasifikasi	Kelas Interval	Klasifikasi
1	<5.08	Sangat baik
2	5.08-5.61	Baik
3	5.62-6.14	Sedang
4	6.15-6.65	Kurang
5	>6.65	Sangat kurang

Analisis data dilakukan melalui dengan menggunakan aplikasi SPSS 16 untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi perlakuan ladder drill. Dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikan 5% (= 0,05), jika nilai signifikan signifikan uji-t > 0,05 Ho diterima dan Ha ditolak artinya tidak ada pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Jika nilai signifikan uji-t < 0,05 Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh variable independen terhadap variable dependen (Ghozali 2016). Sebelum dilakukan uji bivariante dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Deksripsi data penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Dalam hal ini memberikan gambaran mengenai pengaruh yang signifikan latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan atlet gemilang futsal kabupaten Batanghari. Untuk jelasnya gambaran masing-masing data dala kelompok dapat dideskripsikan pada tabel berikut ini :

#### 1. Data Pretest dan Posttest Kelincahan

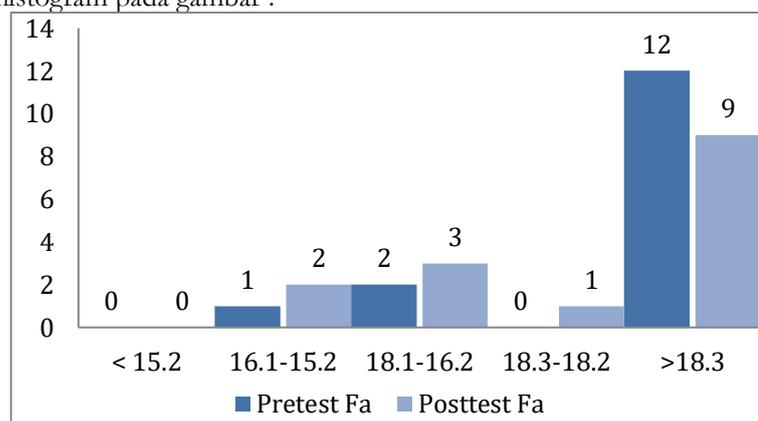
Berdasarkan hasil tes kelincahan dengan instrumen illinois agility yang telah dilakukan. Untuk data pretest diperoleh skor tertinggi 19,26, nilai terendah 16,11, nilai rata-rata 18,930, signifikan 0,486, dan standar

deviasi 1.859. Setelah diberikan perlakuan kepada sampel diperoleh data posttest dengan skor tertinggi 19,79, nilai terendah 15,78, nilai rata-rata 17,144, signifikan 0,681, dan standar deviasi 1,514. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pretest Agility**

Kelas Interval	Pretest		Posttest		Klasifikasi
	Fa	Fr	Fa	Fr	
<15.2	0	0.0%	0	0.0%	Baik sekali
16.1-15.2	1	6.7%	2	13.3%	Baik
18.1-16.2	2	13.3%	3	20.0%	Sedang
18.3-18.2	0	0.0%	1	6.7%	Kurang
>18.3	12	80.0%	9	60.0%	Kurang sekali
Jumlah	15	100.0%	15	100.0%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dari 15 orang sampel, sebanyak 1 orang (6,7%) dengan kategori baik, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 12 orang (80%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali dan baik tidak ditemukan. Dan setelah diberikannya perlakuan ke pada sampel terdapat peningkatan sebanyak 3 orang (20,0%) dengan kategori baik, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 6 orang (40,0%) dengan kategori kurang, sebanyak 4 orang (26,7%) dengan kategori kurang sekali sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar :



**Gambar 2. Histogram Pretest Agility**

2. Data Pretest dan Posttest Kecepatan

Berdasarkan hasil tes kecepatan dengan instrumen sprint 40 meter yang telah dilakukan. Untuk data pretest diperoleh skor tertinggi 07,11, nilai terendah 05,15, nilai rata-rata 6,2707, signifikan 0,306, dan standar deviasi 1,53981. Dan setelah diberikan perlakuan kepada sampel diperoleh skor tertinggi 06,45, nilai terendah 04,99, nilai rata-rata 5,7547, signifikan 0,119, dan standar deviasi 1,51795. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pretest Kecepatan**

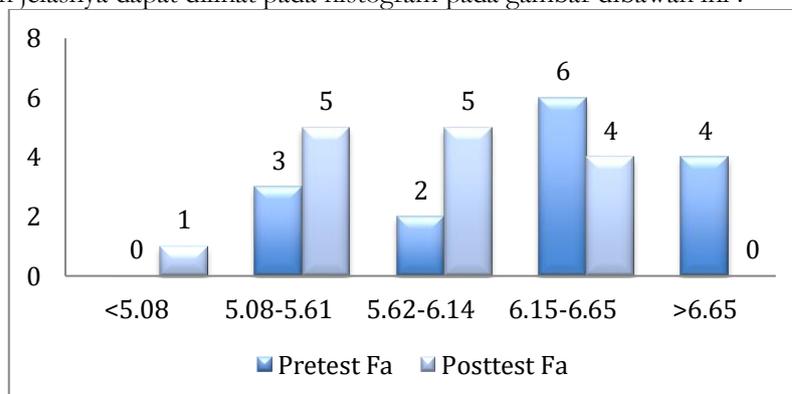
Kelas Interval	Pretest		Posttest		Klasifikasi
	Fa	Fr	Fa	Fr	
<5.08	0	0.0%	1	6.7%	Baik sekali
5.08-5.61	3	20.0%	5	33.3%	Baik
5.62-6.14	2	13.3%	5	33.3%	Sedang
6.15-6.65	6	40.0%	4	26.7%	Kurang
>6.65	4	26.7%	0	0.0%	Kurang sekali
Jumlah	15	100.0%	15	100.0%	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dari 15 orang sampel, sebanyak 3 orang (20,0%) dengan kategori baik, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 6 orang (40,0%) dengan kategori kurang, sebanyak 4 orang (26,7%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan. Dan setelah diberikan perlakuan kepada sampel terdapat peningkatan sebanyak 1

orang (6,7%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan kategori baik, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 4 orang (26,7%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori kurangsekali tidak ditemukan.

35

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar dibawah ini :



Gambar 3. Histogram Pretest Kecepatan

### B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas yang merupakan uji persyarat dengan tujuan untuk memastikan data normal atau tidaknya sehingga data yang akan dianalisis sesuai dengan uji yang akan dilakukan menggunakan bantuan SPSS 16 dengan uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk dengan taraf signifikan 5%.

#### 1. Uji normalitas

Analisis uji normalitas distribusi skor variable dengan menggunakan metode ladder drills data pre-test dan data post-test. Dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan norma atau tidaknya suatu distribusi data adalah 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Bandingkan  $L_o$  dengan  $t_{tabel}$  dengan menggunakan kriteria : jika  $L_o$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $L_o > t_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $L_o < t_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi normal.

#### 2. Uji Normalitas Agility

##### a. Uji Normalitas Agility

Tabel 5. Uji Normalitas Agility

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-test agility	0.137	15	0.200*	0.947	15	0.486
Post test agility	0.170	15	0.200*	0.959	15	0.681

Berdasarkan tabel diatas, mengenai pengujian normalitas data menggunakan shapiro-wilk yang dilakukan dengan bantuan SPSS 16.0, menyatakan bahwa data hasil sebelum dan sesudah pada atlet gemilang diperoleh signifikansi 0.486 dan 0.681.

Dari hasil kedua kelompok data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena keseluruhan hasil data diatas memiliki signifikan lebih besar dari 0.05 yang merupakan taraf signifikan uji normalitas *shapiro-wilk*.

##### b. Uji Normalitas Kecepatan

Tabel 6. Uji Normalitas Kecepatan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest kecepatan	.134	15	.200*	.933	15	.306

Posttest kecepatan	.159	15	.200*	.906	15	.119
--------------------	------	----	-------	------	----	------

Berdasarkan tabel diatas, mengenai pengujian normalitas data menggunakan shapiro-wilk yang dilakukan dengan bantuan SPSS 16.0, menyatakan bahwa data hasil sebelum dan sesudah pada atlet gemilang diperoleh signifikansi 0.306 dan 0.119.

Dari hasil kedua kelompok data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena keseluruhan hasil data diatas memiliki signifikan lebh besar dari 0.05 yang merupakan taraf signifikan uji normalitas saapiro-wilk.

**C. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang di ajukan adalah” pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan atlet gemilang fusal Kabupaten Batang Hari”.

Setelah dianalisis, semua data memenuhi standar pengujian hipotesis. Uji-t dengan tingkat signifikansi 0,05 digunakan. jika nilai signifikan uji-t > 0.05 Ho diterima dan Ha ditolak artinya tidak ada pengaruh terhdapat variable independen terhadap variable dependen. Sebaliknya jika nilai uji-t < 0.05 Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh antara variable independen terhadap variable dependen.

Hipotesis yang diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test :

Ho : tidak ada pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari.

Ha : terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari.

1. Uji Ananlisis Data (T-test) agility
  - a. Uji T-test Agility

**Tabel 7. Uji T-test Agility**

Paired Sampel Test								
	Mean	Std. Deviatition	Std. Error Mean	95% Confidance Interval of Difference		T	Df	Sig (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest & posttest agility	1,78600	1,67484	.43244	.8580	2.71350	4,130	14	0.001

Setelah dianalisis, semua data memenuhi standar pengujian hipotesis. Uji-t dengan tingkat signifikansi 0,05 digunakan.

Dari hasil analisis kelompok agility menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-taired) sebesar 0.001 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan yang sudah ditetapkan yaitu 0.05 maka dapat diartikan Ho ditolak dan Ha diterima dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kelincahan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari.

- b. Uji T-test Kecepatan

**Tabel 8. Uji T-test Kecepatan**

Paired Sampel Test								
	Mean	Std. Deviatition	Std. Error Mean	95% Confidance Interval of Difference		T	Df	Sig (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest &	.5160	.56453	.1457	.20337	.82863	3.540	14	0.003

posttest kecepatan								
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Sedangkan hasil dari kelompok kecepatan menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) yaitu 0.003 nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan 0.05 maka dapat diartikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari.

**D. Pembahasan**

**1. Terdapat Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Gemilang Futsal Kabupaten Batang Hari.**

Berdasarkan perhitungan data bahwa keseluruhan kelincahan atlet gemilang sebelum diberi perlakuan program latihan ladder drill terdapat, sebanyak 1 orang (6,7%) dengan kategori baik, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 12 orang (80%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori baik sekali dan baik tidak ditemukan.

Setelah diberi perlakuan kepada atlet, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori baik, sebanyak 3 orang (20,0%) dengan kategori sedang, sebanyak 1 orang (6,7%) dengan kategori kurang, sebanyak 9 orang (60,0%) dengan kategori kurang sekali, sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan. Sehingga dapat disimpulkan dengan latihan yang telah dijalankan secara terprogram selama penelitian ini dapat meningkatkan kelincahan pemain atlet futsal gemilang dengan hasil data yang diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.001 \leq p \text{ value} 0.05$ . Dengan pemberian latihan ladder drills tersebut agility pemain futsal gemilang mengalami peningkatan. Dalam peningkatan ini tidak lepas dari beberapa faktor lain, antaranya adalah latihan yang dijalankan dengan baik dan metode latihan yang diberikan mudah untuk dipahami. Keberhasilan dalam suatu latihan sangat tergantung pada kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses perpaduan dari kegiatan dari beberapa faktor pendukung.

Dalam olahraga futsal, kelincahan merupakan komponen dasar yang harus dimiliki pemain. Karena ketika bertanding, pemain pasti melakukan gerakan-gerakan yang berkaitan dengan kelincahan tubuh. Seperti ketika pemain melewati penjagaan lawan, berbelok arah tubuh secara tiba-tiba dan menghindari situasi pada saat bertahan maupun menyerang.

Dapat disimpulkan, dari penjelasan dan analisis data di atas menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan ladder drills terhadap kelincahan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari. Oleh karena itu latihan ladder drills ini merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan untuk mencapai ke level maksimalnya.

**2. Terdapat Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Atlet Gemilang Futsal Kabupaten Batang Hari.**

Berdasarkan perhitungan data bahwa keseluruhan kecepatan atlet gemilang sebelum diberi perlakuan program latihan ladder drill terdapat, sebanyak 3 orang (20,0%) dengan kategori baik, sebanyak 2 orang (13,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 6 orang (40,0%) dengan kategori kurang, sebanyak 4 orang (26,7%) dengan kategori kurang sekali sedangkan kategori baik sekali tidak ditemukan.

Setelah diberi perlakuan kepada atlet, sebanyak 1 orang (6,7%) dengan kategori baik sekali, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan kategori baik, sebanyak 5 orang (33,3%) dengan kategori sedang, sebanyak 4 orang (26,7%) dengan kategori kurang, sedangkan kategori kurang sekali tidak ditemukan. Sehingga dapat disimpulkan dengan latihan yang telah dijalankan secara terprogram selama penelitian ini dapat meningkatkan kelincahan pemain atlet futsal gemilang dengan hasil data yang diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.003 \leq p \text{ value} 0.05$ . Dengan pemberian latihan ladder drills tersebut agility pemain futsal gemilang mengalami peningkatan. Dalam peningkatan ini tidak lepas dari beberapa faktor lain, antaranya adalah latihan yang dijalankan dengan baik dan metode latihan yang diberikan mudah untuk dipahami. Keberhasilan dalam suatu latihan sangat tergantung pada kualitas latihan yang dilaksanakan karena proses perpaduan dari kegiatan dari beberapa faktor pendukung.

Dalam olahraga futsal, kecepatan sangat erat kaitannya dengan kemampuan pemain ketika melakukan gerakan tubuh dengan cepat. Menurut Afriwardi (2009:40) “Kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan”. Kecepatan sangat dibutuhkan bagi seorang pemain, karena ketika pemain merebut bola dari penguasaan lawan akan terjadi transisi dari bertahan ke menyerang. Pada momen itu pemain harus cepat memindahkan bola keteman satu tim untuk dapat menciptakan peluang dan gol. Jika sebaliknya, ketika pemain gagal dalam proses menyerang, pemain dengan cepat berpindah dari menyerang ke bertahan. Dengan kata lain pemain futsal yang cepat dapat bergerak dengan baik sehingga dapat melakukan transisi dari menyerang ke bertahan, dan pemain tidak memberikan peluang untuk lawan menciptakan gol.

Dapat disimpulkan, dari penjelasan dan analisis data diatas menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan ladder drills terhadap kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang baik dan program latihan yang terstruktur untuk terus dapat meningkatkan kecepatan pemain ke level maksimalnya.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari. Dilihat dari nilai data paired sampel test  $p \text{ value} \leq 0.001 \leq p \text{ value} 0.05$ .
2. Terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan atlet gemilang futsal Kabupaten Batang Hari. Dilihat dari nilai data paired sampel test  $p \text{ value} \leq 0.003 \leq p \text{ value} 0.05$ .

### DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, 2009. *Ilmu kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC..
- Anggreini, D, C. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap Kelincahan dan kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 18(2). Hal 87-93
- Arikunto , S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghozali. 2016. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 20*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2011). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI
- Hinda Zhannisa, U., & Sugiyanto, F . (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Diy. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126.
- Mirfan. F.f., Syahara, s., Donie, D., & Yendrizal, Y. (2020). Shuttle Run dan Zig-Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet. Bulu tangkis. *Jurnal patriot*, 2 (4), 920-939.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan : Universitas Terbuka.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical*
- Reynolds. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Complements of Progressive Sporting Systems, Inc, 2011.
- Sinurat, Ridwan. 2016 Pengaruh Latihan S-Curve Runs and Sprint-In-Out Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Chehvrn Pekanbaru, Volume 1 Nomor 2 Desember 2016 halaman 34.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT. Alfabet, CV
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : Diklat IKIP
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- UUKeolahragaan. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Pemerintah Republik Indonesia, 1-89. Pasal 1 ayat 1. LN.2022/No.7/, TLN No. 6782, jdih,setneg.go.id : 67 hlm. UU Keolahragaan. (2022).
- Widiastutik. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya
- Widiastutik. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Perjada Jakarta.