

## Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Satellite Kota Padang

Haristio Anugerah Perdana<sup>1</sup>, Alimuddin<sup>2</sup>, Ridho Bahtra<sup>3</sup>, Andri Gemaini<sup>4</sup>

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

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

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

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

\* Coresponding Author. E-mail: [haristio2018@gmail.com](mailto:haristio2018@gmail.com)

Received: 20 Februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan masih kurang baiknya kondisi kelincahan pemain Futsal Satellite Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain Futsal Satellite Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 18 Oktober s.d 20 November 2022 di Lapangan Salinka Tabing dan Kanda Futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal Satellite Kota Padang yang berjumlah 43 orang pemain. teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang pemain. Instrumen penelitian ini menggunakan *Illionis Agility Run test*. Data analisis menggunakan uji t paired sample t-test. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa : (1) secara keseluruhan kelincahan pemain futsal Satellite Futsal Padang sebelum diberikan latihan ladder drill berada dalam 18,1-16,2 detik kategori sedang sebanyak 10 pemain. (2) secara keseluruhan kelincahan pemain futsal Satellite Futsal Padang setelah diberikan latihan ladder drill berada 18,1-16,2 detik dalam kategori sedang sebanyak 11 pemain. (3) terdapat pengaruh yang signifikan mengenai latihan ladder drill terhadap kelincahan pemain futsal Satellite Futsal Padang, dimana kelincahan pemain rata-rata awal 17,52 detik meningkat menjadi 17,05 detik. Jadi latihan ladder drill bisa menjadi salah satu referensi latihan dalam usaha peningkatan kelincahan pemain Satellite Futsal Padang.

**Kata kunci:** Latihan, *ladder drill*, Kelincahan, Futsal

### *The Effect of Ladder Drill Training on Increasing the Agility of Satellite Futsal Players in Padang City*

**Abstract:** This research is motivated by problems that are still not good for the agility of Padang City Satellite Futsal players. The purpose of this study was to determine the effect of ladder drill training on increasing the agility of Padang City Satellite Futsal players. This study uses a quantitative method with quasi-experimental research (*quasy experiment*). This research was carried out from 18 October to 20 November 2022 at the Salinka Tabing and Kanda Futsal Fields. The population in this study were all 43 players of Padang City Satellite Futsal. the sampling technique used a purposive sampling technique, so the sample in this study were 14 players. The research instrument used the Illinois Agility Run test. Data analysis used paired sample t-test. The findings of the study revealed that: (1) overall the agility of Satellite Futsal Padang futsal players before being given the ladder drill exercise was in the 18.1-16.2 second category while there were 10 players. (2) the overall agility of the Padang Futsal Satellite futsal players after being given the ladder drill exercise was 18.1-16.2 seconds in the medium category of 11 players. (3) there is a significant effect of the ladder drill exercise on the agility of Satellite Futsal Padang futsal players, where the initial average player agility of 17.52 seconds increases to 17.05 seconds. So the ladder drill exercise can be a training reference in an effort to increase the agility of Padang Futsal Satellite players.

**Keywords:** Exercise, ladder drill, agility, futsal

**How to Cite:** Haristio Anugerah Perdana, Alimuddin, Ridho Bahtra, Andri Gemaini(2023). Pengaruh Latihan Ladder drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Satelite Futsal Padang

*Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



## PENDAHULUAN

Olahraga adalah sesuatu yang dilakukan orang hampir di mana saja dan kapan saja. Salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang adalah kebutuhan akan olahraga. Manusia tidak dapat hidup tanpa aktivitas fisik di dunia saat ini, baik itu untuk pendidikan, kesehatan, hiburan, atau tempat pencapaian.(Bahtra, 2022). Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “Dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, Olahraga Prestasi adalah olahraga yang mendorong dan mengembangkan atlet secara terencana, berbasis tingkatan, dan jangka panjang melalui kompetisi untuk mencapai tujuan”. Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi ada tempat atau wadah pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, salah satunya adalah tim yang terstruktur (Gemaini,2022).

Agar olahraga Indonesia maju, dari tingkat nasional hingga regional, perlu bagi semua pihak yang terlibat dalam peningkatan standar olahraga untuk saling mendukung. Asosiasi atletik elit, mentor, kantor persiapan lengkap, dan pelatihan pesaing yang menarik tidak dapat disangkal diharapkan untuk bekerja pada sifat olahraga di Indonesia. Olahraga dapat membuat orang merasa bangga baik secara lokal maupun global (Alimuddin 2021).

Seiring berkembangnya zaman, banyak cabang olahraga yang mengalami peningkatan, khususnya cabang olahraga futsal. Futsal yang telah mendapatkan popularitas di kalangan masyarakat umum dan dimainkan di tingkat daerah, nasional, bahkan dunia, merupakan salah satu olahraga yang berkembang pesat dan dipraktikkan oleh banyak orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia(Gemaini,2020). Futsal adalah olahraga beregu yang dimainkan di dalam ruangan oleh lima orang dari masing-masing tim. Futsal adalah olahraga yang dinamis dan serba cepat. Jumlah pemain, ukuran bola, dan ukuran lapangan inilah yang membedakan futsal dengan sepak bola, meskipun memiliki kemiripan dengan sepak bola. Selain itu, ada berbagai metode mendasar. Fakta bahwa futsal tidak membutuhkan ruang sebanyak sepak bola adalah salah satu kelebihanannya (Narlan, 2017).

Menurut (Royana, 2018) atribut fisik yang paling penting dalam futsal adalah daya tahan, kecepatan (speed), agility (kelincahan), dan daya ledak otot tungkai (power). Salah satu dari banyak bagian dari keadaan adalah kesigapan. Futsal adalah olahraga yang membutuhkan refleks cepat. Misalnya, saat menggiring bola atau memanipulasi pertahanan lawan. Pemain harus dapat bergerak cepat jika mereka ingin sepenuhnya menguasai permainan.

Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak disebut sebagai kelincahan. Tingkat kemampuan beradaptasi terkait erat dengan kelincahan. Seseorang tidak dapat bergerak cepat jika mereka tidak memiliki fleksibilitas yang baik. Selain itu, kelincahan seseorang sangat dipengaruhi oleh keseimbangan mereka (Komaini,2021). Dalam futsal, kelincahan memainkan peran penting dan memiliki banyak keuntungan, terutama ketika mengontrol bola, menghindari penyergapan lawan, mengintip melalui pertahanan mereka, atau menempatkan bola di gawang mereka untuk mendapatkan angka. Pemain futsal harus bisa mengecoh lawannya dengan tubuhnya. Kelincahan dapat dikembangkan melalui latihan yang membutuhkan gerakan cepat dan perubahan arah (Agus,2019).

Meski begitu, kelincahan pemain futsal saat ini masih belum bisa dikatakan baik. Mengingat data yang didapat para ilmuwan di grup Satelit Futsal Padang, saat menjalankan pertandingan, pemain tidak dapat mengambil jalur yang berbeda dengan cepat dan menjaga keseimbangan tubuh mereka dengan tepat, ini diketahui saat melakukan perkembangan atau serangan pada tujuan lawan, pemain berusaha membuat perkembangan genting untuk melewati lawan namun, lawan sering membaca gerakan karena para pemain masih bergerak lambat, memungkinkan lawan untuk segera melakukan serangan balik, yang dapat memberikan peluang mencetak gol bagi tim lawan. Ketika pemain bertahan atau bertahan, mereka masih lambat dalam menjaga pemain lawan yang berakselerasi untuk menipu mereka. Ketika pemain ingin menutup pergerakan lawan, mereka kehilangan keseimbangan dan kehilangan peluang untuk mencetak gol..

Pelatih tim Satelite Futsal Kota Padang telah melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Namun, pelatihan tim mereka tidak sejalan dengan metode pelatihan kelincahan yang sebenarnya, dan mereka belum menemukan metode pelatihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan. Peneliti

mengambil bentuk latihan ladder drill dengan berfokus pada pengembangan kelincihan gerak secara seimbang.

*Ladder Drill* adalah alat untuk latihan lompat di mana satu atau dua kaki digunakan untuk melompati tali yang terlihat seperti langkah 50 cm x 500 cm dengan 50 cm di antara bilah yang ada di tanah atau lantai. Tujuan dari latihan *ladder drill* adalah untuk memperkuat kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan menyinkronkan gerakannya secara seimbang (Maretno, 2020). Diharapkan kelincihan pemain tim Satellite Futsal Padang akan meningkat sebagai hasil dari metode latihan *ladder drill*.

#### **METODE**

Penelitian menggunakan eksperimen semu (*quasy experimental*). Satu kelompok tes awal dan satu kelompok tes akhir digunakan dalam penelitian (satu kelompok desain *posttest posttest*) Tes pertama, juga dikenal sebagai *pre-test*, diberikan sebelum sampel diberikan perawatan tiga kali seminggu, dan penelitian memakan waktu sekitar tujuh minggu. Tes akhir diberikan setelah sampel dirawat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana latihan ladder drill meningkatkan kelincihan pemain Satellite Futsal Padang. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 18 oktober – 20 november 2022, dengan tiga sesi latihan per minggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu. Melakukan *pretest* dan *post-test* serta mencari latihan beban terbaik. Dimana penelitian dilakukan di lapangan Salingka dan Kanda Padang. Populasi penelitian ini terdiri dari semua pemain Satellite Futsal Padang berjumlah 14 orang. *Purposive sampling* akan digunakan dalam penelitian ini, dan hingga 14 pemain akan dimasukkan, tergantung pada persyaratan penelitian yang akan dilakukan di Satellite Futsal Padang. Strategi pemeriksaan yang digunakan dalam ulasan ini cocok dengan contoh uji *t* menggunakan *spss* untuk program *windows version 22*.

### HASIL

#### 1. Hasil awal (pretest) dan hasil tes akhir (posttest)

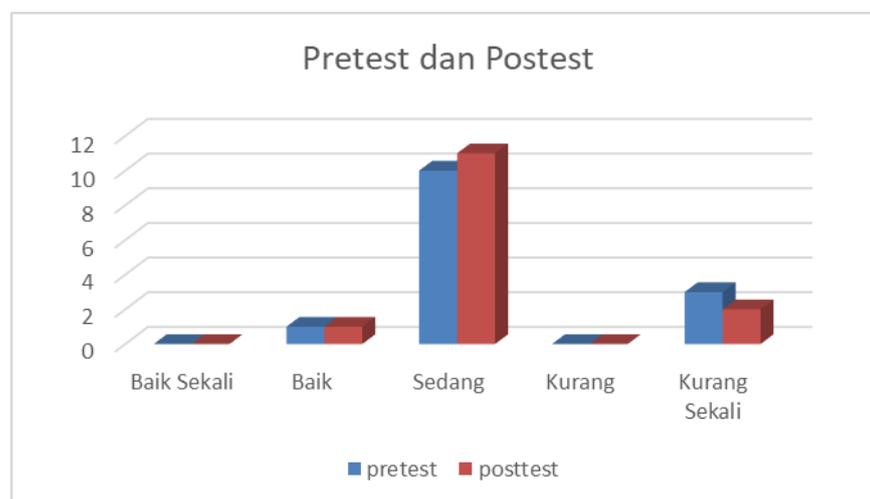
Sebagai bagian dari analisis data dilakukan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) pada 14 pemain futsal Satellite Futsal Padang yang dijadikan sampel sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Data *Pretest* dan *posttest*

No	Kelas interval	pretest		posttest		keterangan
		Fa	Fr %	Fa	Fr%	
1	<15.2	0	0%	0	0%	Baik sekali
2	16.1-15.2	1	7%	1	1%	Baik
3	18.1-16.2	10	71%	11	79%	Sedang
4	18.3-18.2	0	0%	0	0%	Kurang
5	>18.3	3	3%	2	14%	Kurang sekali
		14		14		

Tabel menunjukkan hasil data pre-test bahwa dari 14 orang tidak terdapat yang berada dalam klasifikasi “Baik Sekali” dengan kelas interval <15.2, pada klasifikasi “Baik” dengan kelas interval 16.1-15.2 terdapat 1 orang pemain futsal atau 7 %. Di klasifikasi “Sedang” dengan kelas interval 18.1-16.2 terdapat sebanyak 10 pemain atau 71%. Pada klasifikasi “Kurang” dengan kelas interval 18.3-18.2 tidak ada seorang pemain pada klasifikasi ini. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” dengan kelas interval >18.3 terdapat sebanyak 3 orang pemain futsal atau 21%.

Selanjutnya, tabel menunjukkan hasil data post-test bahwa dari 14 orang tidak terdapat satu orang pemain yang berada pada klasifikasi “Baik Sekali” dengan kelas interval <15.2. pada klasifikasi “Baik” dengan kelas interval 16.1-15.2 terdapat 1 orang pemain futsal atau 7%. Di klasifikasi “Sedang” dengan kelas interval 18.1-16.2 terdapat sebanyak 11 pemain futsal atau 79%. Pada klasifikasi “Kurang” dengan kelas interval 18.3-18.2 tidak terdapat pemain futsal. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” dengan kelas interval >18.3 terdapat 2 orang pemain futsal atau 14%. Untuk lebih jelasnya variabel kelincahan pemain futsal Satellite Futsal Padang tersebut terdapat dilihat pada gambar diagram berikut :



Gambar 1 Diagram Pretest dan Posttest

#### Pemeriksaan persyaratan analisis

##### 1. Uji Normalitas

Tes ordinariness adalah tes yang didapat dari penyebaran informasi untuk melihat apakah informasi tersebut memiliki dispersi khas atau mendekati tipikal. Uji normalitas berguna untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan berasal dari populasi normal atau berdistribusi normal. Premis pengambilan keputusan dalam tes ordinariness Kolmogorov-Smirnov. Berikut asumsi-asumsi tersebut:

- a. Jika nilai signifikansi (sig) > 0.05 maka data berdistribusi normal
- b. Jika nilai signifikansi (sig) < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal

Tabel 2 Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil sampel	pretest	.216	14	.076	.915	14	.186
	posttest	.258	14	.012	.860	14	.030

a. Lilliefors Significance Correction

Semua variabel yang akan digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini berdistribusi normal, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas, sehingga kita dapat melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu menguji hipotesis penelitian..

## 2. Uji Hipotesis

Tabel 3 Uji Hipotesis

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	sebelum diberi perlakuan - sesudah diberi perlakuan	.47571	.33261	.08889	.28367	.66775	5.352	13	.000

14 pemain dari tim futsal Satelit Futsal Padang U-23 memberikan data untuk penelitian ini. Untuk menguji dampak persiapan stepping stool drill terhadap perluasan spryness pemain futsal, Satelit Futsal Padang mengarahkan t test dengan bantuan program aplikasi SPSS untuk *windows version 22*. Secara lebih rinci dijelaskan bahwa diperoleh nilai t sebesar 5.352 dengan nilai sig. (2 tailed) yang didapatkan sebesar 0.000 atau < 0.05 sehingga bisa diartikan bahwa hipotesis diterima, atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Satelite Futsal Padang.

## B. Pembahasan

Dengan menghitung nilai pre-test dan post-test, peneliti menemukan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata yang dicapai pemain berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh latihan bor tangga terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal satelit futsal Padang. Awalnya dengan nilai rata-rata 17,52 detik, itu diperluas menjadi 17,05, yang berarti peningkatan 0,47 detik. Kemudian, menggunakan nilai sig, kita mendapat nilai t 5,352. 2 ekor) diperoleh 0,000 atau 0,05, yang menunjukkan bahwa hipotesis telah diterima, atau bahwa latihan latihan tangga berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain futsal Satelit Futsal Padang.

Menurut penelitian lain yang menggunakan bor tangga, komposisi tubuh seseorang memiliki dampak signifikan pada gerakan mereka. Mobilitas fisik secara signifikan dipengaruhi oleh kelincahan. Kelincahan ialah salah satu komponen olahraga yang banyak dipergunakan dalam bermacam cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang membutuhkan komponen kelincahan merupakan permainan futsal. Menurut Agus (2012: 71-72) bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang”.

Kelincahan diperlukan dalam olahraga yang berbasis down. Gerakan yang menghubungkan perubahan cepat dalam posisi tubuh dengan gerak kaki dikaitkan dengan kelincahan.. Pada prinsipnya, kelincahan digunakan untuk kegiatan yang membutuhkan keseimbangan konstan dan perubahan gerakan tubuh. Seorang pemain atau atlet dengan kelincahan yang baik yang dapat melakukan tugas dengan lebih efektif dan efisien. Permainan futsal adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kelincahan dalam beberapa cara.

Jadi salah satu penyebab sedikitnya peningkatan kelincahan pemain futsal Satellite Kota Padang. Kinerja olahraga dapat ditingkatkan dengan kelincahan. Spryness secara mudah digunakan untuk mengatur perkembangan atau peningkatan yang berbeda, bekerja dengan dominasi strategi tinggi, bekerja dengan arah musuh dan iklim.. Karena fakta bahwa futsal membutuhkan gerakan lincah saat melakukan berbagai serangan, setiap pemain harus dapat berputar satu sama lain di semua posisi, menjadikan kelincahan sebagai komponen penting, oleh karena itu, kelincahan diperlukan dalam situasi ini. Saat melewati lawan, seorang pemain futsal perlu menggiring bola dengan lincah yang besar karena pemain yang tidak lincah tidak bisa menembus dan membangun serangan di area lawan.

Sesuai dengan rutinitas latihan yang ditetapkan, latihan ini dilakukan tiga kali per minggu. Persiapan dimulai sekitar malam hari, khususnya pukul 20.00 WIB saat ini di lapangan. Latihan ini menggunakan sistem set, dengan sekitar dua menit istirahat di antara setiap set.

Mengingat penelitian ini hanya dilakukan dalam sepuluh pertemuan, dua di antaranya untuk penanganan pengumpulan data awal (pretest) dan pengumpulan data akhir (posttest), lebih banyak pelatihan akan berdampak positif bagi pemain futsal Satellite Kota Padang untuk meningkatkan performa pemain di turnamen dan event selanjutnya. Jika pelatihan ini dilanjutkan, kelincahan pemain akan meningkat.

Sejalan dengan penelitian Yohanes & Komaini tahun (2021) di klub sepakbola Bina Muda Koto Pulau Kecamatan Lenga yang Kabupaten Pesisir Selatan memperlihatkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan setelah dilakukan *ladder drill* yaitu dengan hasil  $t$  hitung = 8,777 >  $t$  tabel = 1,753. Selanjutnya pada penelitian Hadi, Hariyanto, & Amiq di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi juga memperlihatkan adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain.

Selanjutnya pada penelitian lain milik Fansuri & Situmeang tahun (2021) memperlihatkan adanya peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 tahun setelah diberikan latihan *ladder drill* dengan hasil yang diperoleh  $t$  hitung >  $t$  tabel ( 9,45 > 2,26). Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan.

## KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian yang dilakukan pada pemain Satellite Futsal Padang, dimungkinkan untuk menarik kesimpulan bahwa latihan latihan tangga bor berdampak signifikan terhadap kelincahan pemain Satellite Futsal Padang. Setelah menerima pelatihan latihan tangga, kelincahan para pemain meningkat dari sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dafitra, M. A., Welis, W., Fajri, H. P., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola Ssb Psp Bangko. *Jurnal Stamina*, 5(3), 116-123.
- Febri, S., Komaini, A., & Gemaini, A. (2020). Modifikasi Cabang Olahraga Futsal Menjadi Futsal Mini Three On Three. *JURNAL STAMINA*, 3(9), 675-691.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 116-121.
- Maretno. (2020). Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan. 3(1), 46–55. Mashud. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan
- Narlan. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Putra, R. A., Agus, A., Gemaini, A., & Tohidin, D. (2022). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Vamos Academy Padang. *JURNAL STAMINA*, 5(3), 97-105.
- Qadritillah, I., Dinata, W. W., & Alimuddin, A. (2021). Latihan Single Leg Lateral Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal. *JURNAL STAMINA*, 4(7), 259-300.
- Royana. (2018). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Sari, D. P., & Agus, A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Yohanes, P., & Komaini, A. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(11), 489-495.