



---

## **Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Kelincahan dan Dribbling pada Atlet Futsal**

**M Horyu Dwi Chandra<sup>1</sup>, Ira Purnamasari<sup>2</sup>, Moch Yamin Saputra<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> **Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia**

**Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154**

**Email : [muhhoryu10@upi.edu](mailto:muhhoryu10@upi.edu)**

---

### **Abstrak**

Futsal merupakan cabang olahraga dengan karakteristik permainan cepat dan dinamis yang menuntut atlet memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik, khususnya kelincahan dan *dribbling*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kedua kemampuan tersebut adalah latihan *agility ladder*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada atlet futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain ***one group pretest-posttest***. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ***Illinois Agility Test*** untuk mengukur kelincahan dan tes *dribbling* futsal untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Perlakuan berupa latihan *agility ladder* diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data dianalisis dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *agility ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. Selain itu, latihan *agility ladder* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet futsal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *agility ladder* efektif digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan *dribbling* pada atlet futsal.

**Kata kunci: *Agility Ladder*, Kelincahan, *Dribbling*, Futsal**

---

### **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan dengan karakteristik predominan anaerob intensitas tinggi dengan memanfaatkan *intermittent recovery* fisik secara aktif, sehingga menuntut pemain futsal memiliki kondisi fisik yang sangat bagus (Barbero, 2008; Lutfi Ravenando Avenzora, 2020). Cabang olahraga futsal merupakan aktivitas olahraga intensitas tinggi yang memerlukan kecepatan gerak yang baik salah satunya kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting bagi pemain futsal karena untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan (Lestari & Herawati, 2024).

Meningkatkan kelincahan fisik memerlukan kemampuan atau usaha biomotorik kompleks. Metode latihan yang tepat dan efektif yang bertujuan untuk meningkatkan unsur-unsurnya. Saat bermain futsal, pemain dituntut untuk banyak bergerak maju, mundur, dan ke kiri kanan dengan begitu cepat (*agility*). Power otot tungkai, yang merupakan kelompok otot yang paling penting dalam kelincahan, harus mendapat latihan ekstra dan tidak mengabaikan latihan otot lain (Putra, 2022). pemain futsal dalam hal mengubah arah dan memanfaatkan ruang yang relatif sempit baik saat menyerang maupun bertahan. Dan berdasarkan fakta dilapangan baik saat pertandingan maupun sesi latihan, terlihat bahwa pemain yang dinilai sudah mempunyai komponen fisik dan teknik dasar yang bagus dalam bermain futsal belum tentu menunjukkan performa yang bagus, hal tersebut bisa saja mengalami berbagai kendala terutama dari kelincahan dan *dribbling* karena jika atlet dengan kelincahan dan *dribbling* yang rendah maka akan sulit melakukan transisi, situasi 1v1 ketika menyerang ataupun bertahan, serta mengembangkan permainan secara efektif. Penelitian terdahulu seperti yang pernah diteliti oleh (Lestari & Herawati, 2024). Yang berjudul Pengaruh latihan *agility ladder* metode *lateral run* dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dan penelitian ini menggunakan instrument *Illinois agility test*. Pada penelitian yang dikemukakan oleh (Sumerta dkk., 2021) yang berjudul Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Circuit Training* memiliki dampak positif terhadap peningkatan kelincahan tubuh atlet sepakbola SMK PGRI 6 Denpasar. Sebagai saran dari peneliti, disarankan kepada para guru dan pelatih olahraga untuk menerapkan metode pelatihan *Circuit Training* guna meningkatkan kelincahan tubuh para atlet. Namun disini penulis tertarik untuk memberikan sudut pandang baru dan segar terhadap topik yang sudah ada dengan lebih memfokuskan latihan *agility ladder* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet futsal.

Salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan *agility* dan kecepatan adalah *agility ladder*. Latihan ini memanfaatkan jajaran tangga yang diletakkan di tanah untuk melatih kekuatan otot kaki. *Agility ladder* merupakan metode yang sangat baik dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, latihan ini juga berguna untuk mengasah keterampilan gerak. Agar latihan ini memberikan hasil yang optimal, latihan harus dilakukan dengan cara yang sistematis dan terstruktur, diulang secara konsisten, dan meningkatkan beban

latihan secara bertahap seiring waktu. Tak kalah penting, intensitas latihan harus diperhatikan dengan seksama, karena hal ini akan mempengaruhi kualitas pembebanan dalam latihan yang diberikan (Ilham Samudra Kusuma & Anna Noordia, 2024).

Penelitian ini berangkat dari permasalahan atlet futsal tim KGF yang memiliki kondisi fisik lemah khususnya dari komponen fisik kelincahan, sehingga menyebabkan performa atlet kurang maksimal dan memperlambat tempo permainan tim. Dengan begitu, Peneliti memberikan treatment berupa latihan agility ladder dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kelincahan para atlet futsal tim KGF. Latihan SAQ (kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan) adalah metode yang efektif untuk mengembangkan keterampilan pemain sepak bola, baik dengan bola maupun tanpa bola, khususnya pada usia muda. Latihan ini juga dapat diterapkan dalam program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik (Santosa, 2016).

Seorang pemain dengan kelincahan yang kuat memiliki banyak keuntungan, seperti kemampuan untuk melakukan tindakan menantang dengan mudah, kemampuan untuk membantu teknik fungsional, terutama teknik *dribbling*, dan kecenderungan yang lebih rendah untuk tersandung atau mengalami luka (Pebrianti, 2022).

Latihan kelincahan adalah jenis latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam bergerak dengan gesit. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berbagai gerakan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan seseorang. Beberapa bentuk latihan kelincahan yang umum dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ini antara lain *zigzag run*, *boomerang run*, *shuttle run*, *obstacle run*, dan berbagai latihan lainnya (Bernhardin & Fauzi, 2022).

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang merujuk pada kemampuan mereka untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap tubuh mereka. Kelincahan mencakup kemampuan untuk melakukan perubahan arah, seperti menghindar, berbelok, atau berputar, yang sangat penting dalam berbagai olahraga yang mengandalkan kecepatan. Tiga faktor penting yang mendukung keberhasilan dalam cabang olahraga futsal ini meliputi kondisi fisik atau tingkat kebugaran, ketepatan teknik atau keterampilan yang dimiliki, serta faktor-faktor terkait lainnya seperti teknik dasar dalam permainan futsal yaitu *passing*, *shooting*, *control*, dan *dribbling*.

Dengan latihan variasi *agility ladder drill* ini diharapkan para pemain tim futsal KGF dapat merasakan pengalaman berbagai macam variasi latihan untuk meningkatkan

kelincahan. Sehingga para pemain dapat melewati lawan dengan mudah serta mampu mengubah arah dengan cepat saat menyerang atau bertahan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2017) metode penelitian adalah “Cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode yang peneliti lakukan yaitu metode eksperimen dengan menguji cobakan Latihan Agility Ladder Terhadap Kelincahan dribbling Pada Atlet Futsal. Sugiyono (2017) “metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test- post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. *One-Group Pretest-Posttest Design* yang merupakan *quasi-experiment* dimana sebuah kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan (treatment) diberikan Pada *One-Group Pretest-Posttest Design* variabel terikat diukur sebagai satu kelompok sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) sebuah perlakuan diberikan. Setelah sebuah perlakuan diberikan terhadap kelompok tersebut, nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. Keunggulan dari eksperimen ini adalah kita dapat membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan pada partisipan yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (William & Hita, 2019).

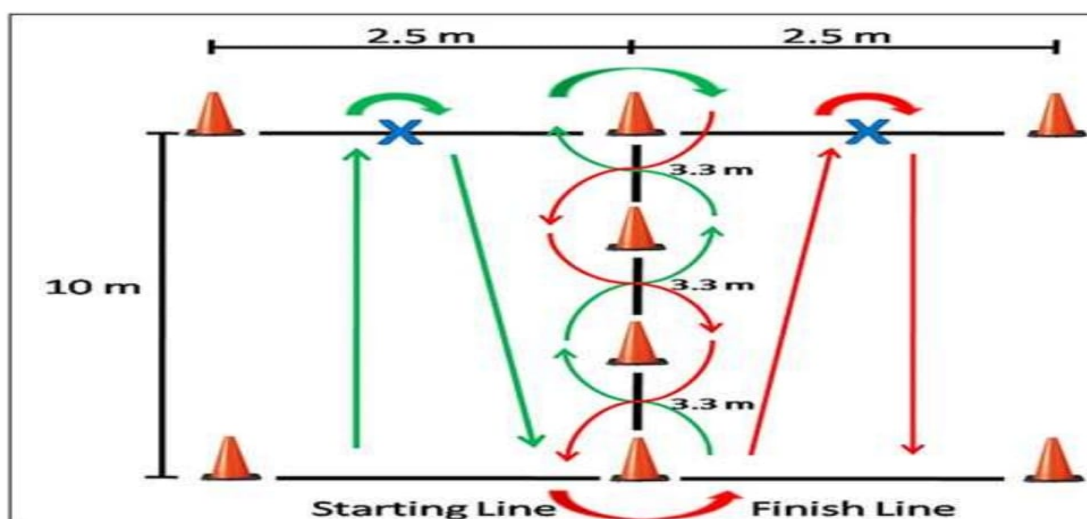
Desain penelitian *two group pre test post test control design* Menurut (Sugiono, 2016) “Desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan yang dilakukan terhadap 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol atau kelompok pembanding, serta sample tidak dipilih secara random”.

Populasi dari penelitian ini Terdiri Dari Pemain futsal dari klub KGF Kota Bandung yang berjumlah 23 pemain laki-laki. Alasan saya memilih populasi tersebut karena menurut saya ketika bertanding maupun latihan bersama tim futsal di KGF terlihat bahwa mereka belum terlalu menguasai komponen fisik kelincahan dengan baik sehingga dapat menghambat pergerakan pemain untuk berpindah tempat dengan cepat seperti dari menyerang ke bertahan. Jadi saya memilih populasi tersebut dimaksudkan untuk mencoba apakah dengan latihan *agility ladder* dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* mereka.

Untuk pengambilan data instrumen ialah *Illinois agility test* digunakan untuk

menentukan kemampuan dalam menambah dan mengurangi kecepatan, mengubah arah serta lari pada sudut yang berbeda (Nawi & Homoud, 2015). *Illinois agility test* adalah suatu tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan atlet. Menurut Horasani et al. (2010) *illinois agility test* adalah salah satu tes terbaik untuk mengukur kelincahan atlet sepak bola. *illinois agility test* memiliki *reability* dan *validity* 95% atau 0,95 yang artinya tes ini memiliki nilai sangat baik untuk pengukuran kelincahan atlet (Younes dkk., 2013; Mardiyanto dkk., 2021).

Tes kelincahan *Illinois*: Panjang lintasan adalah 10 m dan lebarnya 5 m. Empat kerucut digunakan untuk menandai titik awal, akhir, dan dua titik balik. Empat kerucut lainnya ditempatkan di tengah dengan jarak yang sama. Setiap kerucut di tengah diberi jarak 3,3 m. Pemain berbaring dalam posisi tengkurap dengan dagunya menyentuh permukaan garis start.



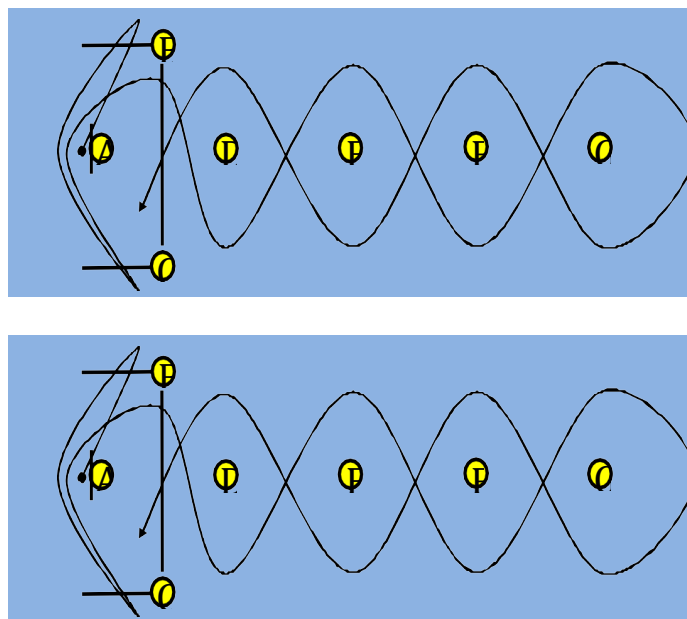
**Gambar 1 Illinois Agility Test**

**Sumber :** (Raya et al., 2013)

**Tabel 1. Norma Illinois Agility Test**

Kriteria	Nilai
Sangat Baik	<15,2
Baik	15,2-16,1
Cukup	16,2-18,1
Kurang	18,2-19,3
Sangat kurang	>19,3

**Sumber :** (Mac, 2018)



**Gambar 2. Tes Kemampuan Dribbling**

(Dewi & Pakpahan, 2018)

**Tabel 2. Norma Tes Kemampuan Dribbling**

Kategori	Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	> 15,80

(Dewi & Pakpahan, 2018)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Kelincahan Dan *Dribbling* Atlet Futsal. Mengenai tujuan penelitian ini, data yang diperoleh berasal dari hasil atau kemampuan para atlet club KGF yang diukur menggunakan instrument *illinois agility test* dan tes kelincahan *dribbling*. Data tersebut mencakup hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada satu kelompok sampel yang sama, yang menerima perlakuan atau *treatment* berupa program latihan *agility ladder*.

**Tabel 3. Hasil Pre-Test dan Post-Test Illinois Agility Test**

NO	NAMA	PRE TEST	POST TEST
1	A	20,54	17,69
2	B	19,93	17,55
3	C	17,37	15,43
4	D	18,78	16,40
5	E	18,48	16,73
6	F	17,60	15,64
7	G	17,20	15,53
8	H	17,14	16,83
9	I	16,96	15,33
10	J	19,30	18,34
11	K	16,48	16,21
12	L	17,22	16,43
13	M	18,34	17,48
14	N	18,22	17,81
15	O	17,96	16,63
16	P	18,23	17,06
17	Q	17,08	16,82
18	R	18,82	17,13
19	S	19,22	18,11
20	T	18,49	17,88
21	U	18,02	17,46
22	V	19,39	18,01
23	W	17,82	16,34

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa waktu tercepat pada tes awal

*illinois agility test* diperoleh oleh dua pemain yaitu I dan K , yang memperoleh untuk pemain I waktu 16,96 dan I waktu 16,48. Sementara itu, waktu terlama pada *pre-test* dicapai oleh atlet berinisial A, yang hanya memperoleh waktu 20,54 menunjukkan adanya variasi tingkat kelincahan sebelum diberikan perlakuan latihan. Selanjutnya, pada hasil *post-test*, terlihat adanya perubahan yang cukup mencolok. waktu tercepat setelah perlakuan diperoleh oleh atlet berinisial I dengan skor 15,33 yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari waktu sebelumnya. Sementara itu, waktu terlama pada *post-test* masih diperoleh oleh pemain inisial A, namun mengalami peningkatan dari waktu awalnya menjadi 18,69 yang mengindikasikan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan meskipun dalam tingkat yang berbeda-beda.

**Tabel 4. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelincahan Dribbling**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>PRE TEST</b>	<b>POST TEST</b>
1	A	15,11	13,11
2	B	15,30	13,43
3	C	12,09	11,01
4	D	12,88	12,08
5	E	11,46	10,68
6	F	13,08	10,58
7	G	14,67	12,59
8	H	13,49	12,41
9	I	13,71	11,89
10	J	12,14	11,03
11	K	13,36	12,84
12	L	12,03	11,56
13	M	13,49	12,16
14	N	14,42	13,16
15	O	13,68	12,31
16	P	13,04	11,97
17	Q	12,87	11,08
18	R	12,90	11,19
19	S	14,56	12,31
20	T	14,81	12,96
21	U	14,58	12,84
22	V	13,91	12,81
23	W	13,80	12,67

Untuk *pre-test* instrumen *kelincahan dribbling* dapat diketahui bahwa waktu tercepat diperoleh oleh pemain E dan L dengan skor untuk pemain E 11,46 dan untuk L 12,03. Sementara untuk waktu terlama dipegang pemain B dengan waktu 15,30. Selanjutnya, pada hasil *pos-test*, terlihat adanya perubahan yang cukup signifikan. Waktu tercepat setelah dilakukan perlakuan diperoleh oleh pemain berinisial F dengan waktu 10,58. Sementara itu, waktu terlambat pada *post-test* masih diperoleh oleh pemain inisial B, namun mengalami peningkatan dari waktu awalnya menjadi 13,43 yang mengindikasikan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan meskipun dalam tingkat yang berbeda-beda.

**Tabel 5. Deskripsi Data Illinois Agility Test**

	<b>N</b>	<b>Maximum</b>	<b>Minimum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Deviation</b>
<b>Pretest</b>	23	20,54	16,48	18.1996	1.02596
<b>Illinois</b>					
<b>Posttest</b>	23	18,38	15,33	16.1317	3.62444
<b>Illinois</b>					

dapat dilihat bahwa hasil tes awal *illinois agility test* memperoleh nilai rata-rata sebesar 18.1996 standar deviasi sebesar 1.02596 waktu terlama selama 20,54, waktu tercepat 16,48. Sedangkan pada hasil tes akhir *illinois agility test* memperoleh waktu rata-rata selama 16.1317 standar deviasi sebesar 3.62444, waktu terlama 18,38, waktu tercepat 15,33.

**Tabel 6. Deskripsi Data Kelincahan Dribbling**

	<b>N</b>	<b>Maximum</b>	<b>Minimum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Deviation</b>
<b>Pretest</b>	23	15,30	11,46	13.5383	1.04585
<b>Dribbling</b>					
<b>Posttest</b>	23	13,43	10,58	12.1161	.84959
<b>Dribbling</b>					

dapat dilihat bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* memperoleh nilai rata-rata sebesar 13.5383 standar deviasi sebesar 1.04585 waktu terlama selama 15,30, waktu tercepat 13,43. Sedangkan pada hasil tes akhir kelincahan *dribbling* memperoleh waktu

rata-rata selama 12.1161 standar deviasi sebesar 0.84959, waktu terlalu lama 13,43, waktu tercepat 10,58. Dapat dilihat terdapat perbedaan data yang diperoleh pada penelitian ini dengan nilai N pada tes awal dan tes akhir yaitu 23.

### Uji t

Setelah melalui uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dan uji homogenitas menggunakan *levene statistic* sebagai prasyarat analisis, selanjutnya data yang memenuhi syarat dilanjutkan dengan uji parametrik atau uji-t. Uji t menggunakan bantuan aplikasi *SPSS* versi 26 yaitu uji *Paired Sample t-Test*.

**Tabel 7. Uji t Illinois Agility Test**

		<b>T Hitung</b>	<b>df</b>	<b>Sig (2-tailed)</b>
<b>Pair 1</b>	<b>Pretest</b>	1.61101	22	0.000
	<b>Illinois</b>			
	<b>Posttest</b>			
	<b>Illinois</b>			

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* pada tabel diatas, *pretest illinois agility test* dan *posttest illinois agility test* dengan menggunakan *Agility ladder Instrument* memiliki nilai t hitung sebesar 1.61101 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* dari *pretest illinois agility test* dan *posttest illinois agility test* memiliki nilai Sig. (2-tailed) 0,00. Jika hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak, diketahui nilai sig. (2- tailed)  $0,00 < 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kelincahan dan *dribbling* pada atlet futsal. Hal ini menegaskan bahwa latihan yang dilakukan dalam bentuk *agility ladder* atau tangga kelincahan mampu berdampak bagi kondisi fisik khususnya untuk kelincahan sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kelincahan para atlet.

**Tabel 8. Uji t Tes kelincahan Dribbling**

		<b>T Hitung</b>	<b>df</b>	<b>Sig (2-tailed)</b>
<b>Pair 1</b>	<b>Pretest</b>	1.68834	22	0.000
	<b>Dribbling</b>			
	<b>Posttest</b>			
	<b>Dribbling</b>			

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T Test* pada tabel diatas, *pretest* kelincahan *dribbling* dan *posttest* kelincahan *dribbling* dengan menggunakan *Agility ladder Instrument* memiliki nilai t hitung sebesar 1.68834 dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,00. Jika hasil uji, nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 sehingga H0 ditolak, diketahui nilai sig. (2-tailed) 0,00 < 0,05, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kelincahan dan *dribbling* pada atlet futsal. Hal ini menegaskan bahwa latihan yang dilakukan dalam bentuk *agility ladder* atau tangga kelincahan mampu berdampak bagi kemampuan teknik dasar atlet futsal khususnya untuk *dribbling* sehingga berdampak positif terhadap peningkatan *dribbling* para atlet.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *agility ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan atlet dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat, efisien, dan terkontrol selama aktivitas permainan. Latihan *agility ladder* secara konsisten mampu meningkatkan kualitas *footwork*, koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kecepatan respons pemain, yang merupakan komponen utama dalam kelincahan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Asshiddiqi, 2016), yang menyatakan bahwa latihan *agility ladder* sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kelincahan optimal pada pemain futsal. *Agility ladder* merupakan metode latihan kelincahan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan langkah, frekuensi gerak kaki, serta koordinasi neuromuskular apabila diberikan dengan intensitas dan volume latihan yang tepat. Variasi latihan seperti *Icky Shuffle*, *Back Icky Shuffle*, *Two Foot Forward*, dan

*Side In & Out* terbukti melatih adaptasi gerak cepat serta kemampuan perubahan arah secara mendadak, yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal yang berlangsung cepat di ruang terbatas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan latihan *agility ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet futsal. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan pemain dalam mengontrol bola dengan lebih stabil, melakukan gerakan *dribbling* secara cepat, serta mempertahankan penguasaan bola saat melakukan perubahan arah. Latihan *agility ladder* melatih koordinasi antara gerakan kaki dan kontrol tubuh, sehingga mendukung efektivitas teknik *dribbling* dalam situasi permainan.

Temuan ini didukung oleh penelitian (Sumarsono & Ramadona, 2019), yang menyatakan bahwa *agility ladder* berperan penting dalam meningkatkan pola langkah cepat, kontrol kaki, keseimbangan, dan ritme gerakan. Unsur-unsur tersebut merupakan komponen teknis yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*, khususnya pada permainan futsal yang menuntut penguasaan bola di area sempit. Latihan yang dilakukan secara berulang memungkinkan terjadinya proses otomatisasi gerak, sehingga atlet mampu melakukan dribbling dengan lebih efisien dan konsisten saat berpindah arah.

Selain aspek fisik dan teknis, faktor psikologis atlet juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Selama pelaksanaan penelitian, atlet menunjukkan sikap disiplin, motivasi tinggi, serta kesungguhan dalam mengikuti program latihan. Atlet yang memiliki konsistensi dan komitmen latihan yang baik menunjukkan peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih signifikan dibandingkan atlet lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *agility ladder* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga membentuk kesiapan mental dan kepercayaan diri pemain dalam menguasai bola.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "*Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kelincahan dan Dribbling Pada Atlet Futsal KGF*", dapat disimpulkan bahwa: Latihan *agility ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan waktu *Illinois Agility Test* dari hasil *pre-test* ke *post-test* pada seluruh sampel penelitian. Pengujian statistik melalui *paired sample t-test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga

dapat disimpulkan bahwa latihan *agility ladder* secara signifikan meningkatkan kemampuan mengubah arah, kecepatan respon, koordinasi, dan kontrol tubuh atlet. Latihan *agility ladder* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet futsal. Hasil tes *dribbling* menunjukkan adanya peningkatan performa pada seluruh pemain setelah mengikuti program latihan selama enam minggu. Nilai Sig. (2-tailed) pada uji *paired sample t-test* adalah  $0,000 < 0,05$ , yang berarti latihan *agility ladder* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mengontrol bola, mengubah arah dengan cepat, dan melakukan *dribbling* di ruang sempit sesuai karakteristik permainan futsal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Sufriyanto, Y. Y. P. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Mental Terhadap Kepercayaan Diri. *Adi Surya, H., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahragasasasasasa (SENALOG), 2(1), 21-24. https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/587*
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education, 3(1), 17-21. https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753*
- Andrianto, Y., Juwita, & Sumantri, A. (2023). Upaya Meningkatkan Teknik Dribbling Bola Futsal Melalui Media Modifikasi Pembelajaran Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Sma Negeri 06 Bengkulu Selatan. *SJS (Silampari Journal Sport), 3, 35-52.*
- Arham Sarifuddin. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Teknik Pada Permainan Futsal. *Exercise : Journal of Physical Education and Sport, 1(1), 10-24. http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise*
- Asshiddiqi, H. (2016). PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SPORTIFO FC U- ( 14-16 ) PAMEKASAN Hasbi Asshiddiqi Heri Wahyudi. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 08 No 03, Edisi Oktober 2020, Hal 133 -138, 08 no 03, hal 133-138. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/34482/30667*
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education, 4(1), 1-7. https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.157*
- Chuang, C., Hung, M., Chang, C., Wang, Y., & Lin, K. (2022). *applied sciences Effects of Agility Training on Skill-Related Physical Capabilities in Young Volleyball Players.*
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi, 2(3), 1. https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10124*
- Effendy, I. (2016). Pengaruh Pemberian Pre-Test dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat HDW.DEV.100.2.a pada Siswa SMK Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(2), 81-88.*
- Fadhili, I., & Suhartini, B. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Futsal Qolbun Salim. *Journal Active of Sport, 2(2), 1-6.*

- Giechaskiel, B. (2020). Designing program Progressive overload Specificity Periodization. *Journal of Sports Research* 2020 Vol. 7, No. 1, Pp.22-31 ISSN(e): 2410-6534 ISSN(p): 2413-8436 DOI: 10.18488/journal.90.2020.71.22.31 © 2020 Conscientia Beam. All Rights Reserved., 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.18488/journal.90.2020.71.22.31>
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang: The Effect of Ladder Drill Training Variations on the Agility of Futsal Extracurricular Players at SMA Negeri 6 Malang. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 1(04 SE-Articles), 166–176. <https://jurnal.nusantarasporta.com/index.php/ns/article/view/63>
- Hotliber Purba, P. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 23–33.
- Hudayana, W., Ningrum, T. S. R., Ft, S. S. T., Or, M., Riyanto, A., KM, S., & Fis, M. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal: Narrative Review. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal : Narrative Review*, 61 hal.
- I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2022). Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set Terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 64–70. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1944>
- Ilham Samudra Kusuma, & Anna Noordia. (2024). Analisis Pengaruh Pemberian Latihan Two Step Ladder Drill Terhadap Agility Dan Speed. *Journal Innovation In Education*, 2(1), 151–159. <https://doi.org/10.59841/inoved.v2i1.881>