

**PENGARUH LATIHAN SPEED LADDER TERHADAP TEKNIK DASAR
DRIBBLING DALAM EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 2 INDRAMAYU**

Abdullah Syafiq¹, Dhika Bayu Mahardhika², Citra Resita³

^{1,2,3} PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

12010631070001@student.unsika.ac.id , 2dhika.bayumahardika@fkip.unsika.ac.id,

3citra.resita@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This research is quantitative research. The aim of this research is to find out how much influence speed ladder training has on basic dribbling techniques in futsal extracurriculars at SMAN 2 Indramayu. This research uses a quantitative approach with experimental research methods. This research was carried out at SMAN 2 Indramayu. The population of this study were 20 futsal extracurricular members/students. The sampling technique used in this research is total sampling. The research design uses a one-group pretest and posttest design. This research instrument uses a test instrument for the basic dribbling technique process from this research. The average before treatment and after treatment experienced a significant increase in dribbling on the soles of the feet from 56.70 to a posttest mean of 82.50. Meanwhile, the calculation results of the Paired Sample T Test hypothesis test with data obtained from this research are a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant influence between the average value before treatment and the average value after treatment. It can be concluded that speed ladder training can influence the basic dribbling techniques for futsal extracurriculars at SMAN 2 Indramayu.

Keywords: Extracurricular Futsal, Speed Ladder Training, Basic Dribbling Techniques

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *speed ladder* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Indramayu. Populasi penelitian ini adalah anggota/peserta didik ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu total sampling. Bentuk desain penelitian menggunakan *one-group pretest and posttest design*. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes proses teknik dasar *dribbling* dari penelitian ini adalah rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan untuk *dribbling* telapak kaki 56.70 menjadi *mean posttest* 82.50. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis uji *Paired Sample T Test* dengan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai signifikansi (2-tailed) $0,000 < 0,05$, Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa latihan *speed ladder* dapat berpengaruh dalam teknik dasar *dribbling* terhadap ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler Futsal, Latihan *Speed Ladder*, Teknik Dasar *Dribbling*

A. Pendahuluan

Permainan futsal ini diikuti oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain, tim tersebut juga dapat mempunyai pemain pengganti dan mempunyai waktu permainan yaitu 2 x 20 menit. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Futsal dapat diartikan sebagai permainan olahraga yang diikuti oleh dua tim berbeda. Setiap tim terdiri dari lima anggota pemain memainkan permainan ini selama dua babak. Setiap pemain futsal harus memahami dan menguasai teknik dasar futsal, karena futsal sendiri merupakan permainan bola yang sangat cepat. Oleh karena itu, setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar nya itu sendiri. Pemahaman dasar bagi pemain futsal, meliputi pengertian teknik dasar mengumpan (*Passing*), teknik dasar menahan bola (*Control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*Dribbling*), teknik dasar menembak bola (*Shooting*) dan teknik dasar menyundul bola (*Heading*) (Lhaksana, 2011).

Pendidikan jasmani atau biasa disebut penjas salah satu mata pelajaran yang telah diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani sangat penting karena memberi siswa kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui bermain, olahraga, dan aktivitas fisik. Fokus dari pengalaman belajar ini adalah untuk membangun dan mengembangkan gaya hidup yang sehat dan aktif. Banyak model pendidikan jasmani yang hanya berfokus pada guru yang memberikan materi, bukan praktek secara langsung kepada siswa. Tujuan pembelajaran hendaknya terfokus pada perkembangan pribadi anak, bukan hanya pada peningkatan keterampilan olahraga. Agar berhasil dalam pengajaran olahraga, guru harus memahami konsep dasar olahraga. Mereka juga harus memahami model pengajaran olahraga yang efektif (I. Saputra, 2015).

Pendidikan secara luas berarti seluruh pengetahuan yang belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua situasi dan tempat yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap manusia dan berlangsung sepanjang hidup. Dalam

arti luas, pengajaran juga merupakan kegiatan mengajar, dan pembelajaran dapat terjadi dimana pun dan kapanpun (Desi et al., 2022).

Pendidikan jasmani mencakup pembelajaran tentang kesehatan, kebugaran, dan olahraga melalui berbagai macam kegiatan fisik. Selain meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan fisik, pendidikan jasmani juga dapat membantu perkembangan sosial, emosional, dan intelektual seseorang. Pendidikan jasmani juga dapat membantu mereka berinteraksi dengan orang lain, belajar bekerja dalam tim, menjadi lebih baik dalam kepemimpinan dan kerja sama, dan belajar menyelesaikan masalah (Latif & Resita, 2023).

Olahraga biasanya didefinisikan sebagai tindakan fisik dan mental yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan. Banyak hal berkaitan dengan olahraga, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, hingga kekecewaan, kegagalan, konflik, dan kerusakan. Semuanya berhubungan satu sama lain dan menghasilkan kecintaan yang besar terhadap olahraga (Aditia, 2015). Ada yang berpendapat bahwa olahraga adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sistematis

dan terencana yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Setiawan et al., 2021). Olahraga telah berkembang menjadi bukan hanya cara untuk menjaga kesehatan, tetapi juga kompetisi yang dapat mengangkat nama baik negara atau kelompok (Akbar & Rizki, 2021). Oleh karena itu, banyak orang berfokus pada pembinaan prestasi olahraga. Kenyataannya, ada empat dasar tujuan manusia untuk berolahraga (A. Saputra & Komaini, 2019), pertama adalah mereka yang berolahraga hanya untuk kesenangan, atau menikmati, kedua adalah mereka yang berolahraga untuk meningkatkan kebugaran mereka, ketiga adalah mereka yang berolahraga untuk tujuan pendidikan dan keempat adalah mereka yang berolahraga untuk mencapai prestasi tertentu. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa ada beberapa tujuan untuk berolahraga, salah satunya adalah untuk meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga memerlukan proses latihan (Mardela et al., 2021).

Ekstrakurikuler, disebut juga "eskul" di sekolah, merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah

yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter siswa sesuai dengan minat dan bakat masing-masing. Kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan banyak hal. Mulai dari pembinaan jasmani melalui olahraga, penanaman keterampilan kreatif melalui seni dan kerajinan, hingga pembinaan dan pengembangan pikiran siswa melalui kegiatan keagamaan atau spiritual dan kegiatan lain yang sejenis (Audi Yahya & Arifin, 2022). Dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah terdapat ekstrakurikuler pilihan, contohnya adalah pramuka, bola voli, futsal, basket, PMR, paskibra. Futsal adalah ekstrakurikuler yang diminati oleh banyak siswa putra maupun putri di SMAN 2 Indramayu.

Untuk meningkatkan penguasaan teknik *dribbling* yang baik dan benar, perlu pula menjalani latihan yang baik dan benar. Untuk mencapai efek latihan yang optimal, metode pelatihan yang sesuai dan tepat harus digunakan ketika melaksanakan latihan. Latihan kelincahan dan kecepatan yang dilakukan diharapkan dapat membuat atlet dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*-nya. Fleksibilitas dapat ditingkatkan melalui latihan *speed*

ladder. Banyak atlet yang menganggap serius penerapannya dan melatih gerakan ini memerlukan alat berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan datar atau dilantai. Seiring waktu, kecepatan dan efisiensi kaki dapat meningkat secara signifikan (Muhammad, 2017).

Ada berbagai metode latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, serta koordinasi kaki dalam keterampilan menggiring bola. Salah satu solusinya adalah dengan menggunakan alat *speed ladder*. Fokus pada gerakan kaki cepat dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih mobilitas kaki secara seimbang (Muhammad, 2017).

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, guna mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Latihan juga bisa dikatakan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang tidak diperoleh dengan instan, harus melalui suatu proses tertentu, proses ini bisa disebut dengan latihan, keberhasilan

proses latihan sebenarnya tergantung pada kualitas latihan yang diberikan, karena proses latihan merupakan suatu kombinasi yang berasal dari berbagai faktor pendukung (Tarmizi, 2022).

Metode latihan *speed ladder* bisa digunakan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, serta kordinasi kaki dalam melakukan teknik dasar *dribbling* permainan futsal. (Rahim, 2020) mengatakan bahwa, metode *ladder drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Latihan *ladder drill* ini tidak hanya meningkatkan kecepatan, tetapi juga meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Selain itu, latihan ini tidak bertujuan untuk membuat atlet kelelahan (Sanrijaya et al., 2023).

Diperkuat hasil observasi pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Indramayu memberikan penjelasan mengenai latihan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2

Indramayu dilaksanakan pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu dan juga menjelaskan tentang banyaknya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, tetapi terdapat satu fenomena yang mana pada saat melakukan teknik dasar *dribbling* masih banyak yang kurang baik dalam melakukannya terutama pada kecepatan, kelincahan, dan kordinasi kaki karena belum ada metode latihan yang diterapkan pada saat latihan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kurangnya penguasaan teknik dasar *dribbling* terutama pada kecepatan, kelincahan dan juga kordinasi kaki pada saat latihan ataupun bertanding, karena teknik dasar *dribbling* sangat penting sekali pada olahraga futsal agar dapat memaksimalkan pergerakan dan juga membantu kerja sama tim agar bisa meraih kemenangan setiap pertandingannya.

Penelitian terdahulu adalah salah satu yang menajdi informasi tambahan bagi peneliti, yaitu (1) Penelitian yang dilakukan oleh (Kevin Ramadhan, 2018). "PENGARUH LATIHAN VARIASI

SPEED LADDER TERHADAP PRESTASI LARI *SPRINT* 100 METER PADA *SPRINTER* UKM ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA” Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Speed Ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada *sprinter* UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta. (2) Penelitian yang dilakukan oleh (Wit Permadi, 2018). “PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK NEGERI 1 SEYEGAN TAHUN 2018” Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Seyegan. (3) Penelitian yang dilakukan oleh (Ayubi et al., 2022) “Pengaruh Latihan *Speed Ladder* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal”

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan tes lari *shuttle run* dan lari *sprint* 30 meter menunjukkan bahwa latihan variasi *speed ladder* memengaruhi kemampuan kelincahan dan kecepatan berlari siswa ekstrakurikuler futsal SMK Taruna Karya 1 Karawang.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *speed ladder* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu.

B. Metode Penelitian



Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang melibatkan pemberian tugas kepada subjek yang diselesaikan dengan menggunakan jenis tes tertentu untuk memahami pengaruh dari tugas yang diberikan (Sugiyono, 2014). Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu suatu eksperimen yang dilakukan kepada

satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding, “*One Group Prestes and Posttest Design*” yaitu suatu penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali pada saat sebelum eksperimen (*pretest*) dan pada saat setelah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek" (Iqbal Ghulam Neizar, 2016).



Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada tujuan utama yaitu untuk mengetahui apakah latihan *speed ladder* berpengaruh terhadap teknik dasar *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu yang berjumlah 20 orang.

Instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yaitu table penilaian dari mulai posisi awal, posisi pelaksanaan, posisi akhir.

Tabel 1 *Instrument* Penelitian

No.	Tahapan gerak	Ilustrasi gerak	Indikator penilaian	Nilai
1	Sikap Awal (<i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian telapak kaki)	 	Sikap awal posisi tubuh berdiri menghadap ke depan secara lurus. Kedua tangan rileks berada di samping.	4
			Sikap awal posisi tubuh berdiri menghadap ke depan secara lurus. Kedua tangan tidak rileks berada di samping.	3
			Sikap awal posisi tubuh berdiri menghadap ke samping. Kedua tangan tidak	2

		rileks berad a di sampi ng.			g. Doron g atau giring meng gunak an telapa k kaki. Panda ngan ke arah bola. Usaha kan bola dalam pengu asaan pemain. .
		Sikap 1 awal posisi tubuh berdiri meng hadap ke sampi ng. Kedua tanga n tidak rileks berad a di sampi ng.			
2	Posisi pelaks anaan (<i>Dribbl ing</i> meng gunak an kaki bagia n telapa k kaki)	Pada 4 saat melak ukan badan sedikit seron g. Doron g atau giring meng gunak an telapa k kaki. Panda ngan ke arah depan . Usaha kan bola dalam pengu asaan pemain. .			Pada 2 saat melak ukan badan sedikit seron g. Doron g atau giring meng gunak an telapa k kaki. Panda ngan ke arah bola. Bola tidak dalam pengu asaan pemain. .
			Pada 3 saat melak ukan badan sedikit seron		Pada 1 saat melak ukan badan tidak sedikit seron g. Doron

		g atau giring menggunakan telapak kaki. Pandangan ke arah bola. Bola tidak dalam penguasaan pemain.		menggunakan telapak kaki.
				Bola masih dalam penguasaan pemain. Pandangan ke arah bola. Bola terlepas
3	Sikap Akhir (<i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian telapak kaki)	Bola masih dalam penguasaan pemain. Pandangan ke arah depan. Pada saat menghentikan bola menggunakan telapak kaki.	4	as ketika ingin diterhentikan.
				Bola tidak dalam penguasaan pemain. Pandangan ke arah bola. Bola terlepas
		Bola masih dalam penguasaan pemain. Pandangan ke arah bola. Pada saat menghentikan bola	3	ketika ingin diterhentikan.

Pelaksanaan penilaian tes:

1. Pada aba-aba "siap" peserta didik yang akan melakukan berdiri dibelakang cones start dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. Pada saat peluit ditiup maka peserta didik mulai melakukan

menggiring bola atau dribbling menggunakan bagian telapak kaki.

Tabel 2 Kriteria Penilaian Insitruement Tes

1	4	Kriteria diberikan jika memenuhi semua sub indikator
2	3	Kriteria diberikan jika memenuhi 3 sub indikator
3	2	Kriteria diberikan jika memenuhi 2 sub indikator
4	1	Kriteria diberikan jika memenuhi 1 sub indikator

Tabel 3 Rubrik Penilaian

N o m a	Sikap Awal				Sikap Pelaknaan				Sikap Akhir				S k o r
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskriptif data dari penelitian ini meliputi nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), nilai rata-rata, *standar deviation*, *variance*, *mean*, *median* dan *mode* dari masing-masing variabel.

1. Analisis Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan dengan adanya izin dari

pihak sekolah, kepala sekolah, wakil kepala sekolah bidang kurikulum, serta guru olahraga untuk melakukan penelitian di SMAN 2 Indramayu. Deskripsi data ialah suatu gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Dari hasil skor nilai pada tes yang telah dibuat oleh peneliti pretest dan posttest dengan sampel sebanyak 20 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *speed ladder* terhadap teknik dasar *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu. Setelah data terkumpul dilakukan analisis menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 25.

a. Data Tabel Statistik Deskriptif Pretest

Tabel 4 Pretest Deskriptif Statistik

Statistics		
Pretest		
N	Valid	20
	Missin g	0
Mean		63.25
Median		58.00
Mode		58
Std. Deviation		11.863
Variance		140.724
Minimum		42
Maximum		83

Pada hasil statistik deskriptif *pretest* memiliki hasil *mean pretest* = 63,25 *median* 58,00, *mode* 58, *Standar Deviasi pretest* 11,863

variance 140,724, skor *minimum pretest* 42, skor *maximum* 83.

Tabel 5 Posttest Deskriptif Statistik

Statistics		
Posttest		
N	Valid	20
	Missin g	0
Mean		82.50
Median		83.00
Mode		83
Std. Deviation		8.947
Variance		80.053
Minimum		67
Maximum		100

Pada hasil statistik deskriptif *posttest* memiliki hasil *mean posttest* = 82,50, *median* 83,00, *mode* 83, *Standar Deviasi posttest* 8,947, *variance* 80,053, skor *minimum* 63, skor *maximum* 100.

Maka Dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan statistik deskriptif rata-rata *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang cukup signifikan.

2. Uji Normalitas

Langkah selanjutnya yaitu uji normalitas sebagai prasyarat analisis data sebelum menghitung uji t. Penulis menggunakan uji kenormalan data *shaphiro-wilk*, dengan menarik kesimpulan jika nilai signifikansi lenih beasar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Untuk lebih

lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stati stic	d f	Si g.	Stati stic	d f	Si g.
Pret est	.221	2 0	.0 1 2	.923	2 0	.1 1 3
Post test	.178	2 0	.0 9 8	.925	2 0	.1 2 2

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian normalitas *Shapiro-wilk* dengan menggunakan SPSS versi 25 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Nilai signifikansi *pretest* mendapatkan hasil 0,113 dengan nilai n = 20. Dan nilai siginifikansi *posttest* mendapatkan hasil 0,122 dengan nilai n = 20. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data sampel *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan uji normalitas distribusi data *pretest* dan *posttest* kedua data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Dasar pengambilan keputusan dari uji homogenitas adalah jika nilai

signifikansi atau sig. < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau sig. > 0,05 maka distribusi data homogen. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances		Leve	d	df2	Si
		ne	f		g.
		Stati	1		
		stic			
Pretest	Base	2.41	1	38	.1
	d on	7			28
	Mea				
	n				
Posttest	Base	1.15	1	38	.2
	d on	4			90
	Medi				
	an				
	Base	1.15	1	32.4	.2
	d on	4		53	91
	Medi				
	an				
	and				
	with				
	adjus				
	ted				
	df				
	Base	2.39	1	38	.1
	d on	7			30
	trim				
	med				
	mea				
	n				

Berdasarkan uji homogenitas yang tersaji pada tabel 4.19 diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,128. Karena nilai signifikansi 0,128 artinya nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

4. Uji Paired Sample T-test

Setelah melakukan uji prasyarat analisis, langkah selanjutnya adalah

melakukan pengujian menggunakan Uji *Paired sampel t-test*. Pengujian tersebut digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan alat *speed ladder* terhadap teknik dasar *dribbling* futsal. Adapun hasil perhitungan, penulis menggunakan program aplikasi SPSS versi 25.

Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika nilai sig. (*2-tailed*) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik dasar *dribbling* futsal pada *pretest* dan *posttest*. Jika nilai sig. (*2-tailed*) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik dasar *dribbling* futsal pada data *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan *output* dari analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 8 Uji Paired Sampel T-test

		Paired Samples Test		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pai	Pretest	-	1	.000
	-	9.72	9	
	Posttes	9		
	t			

Berdasarkan hasil *Paired Sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 25 diperoleh hasil signifikansi 0,000. Nilai tersebut dibawah nilai yang sudah ditetapkan

yaitu 0,05. Maka berdasarkan keputusan yang telah dibuat menjelaskan bahwa pengaruh latihan *speed ladder* terhadap teknik dasar *dribbling* futsal terbukti efektif, karena memperoleh nilai $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *speed ladder* berpengaruh terhadap teknik dasar *dribbling* futsal dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dengan pendekatan statistika, menunjukkan bahwa tes yang telah peneliti lakukan di SMAN 2 Indramayu mendapatkan hasil yang valid dan signifikan. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti melakukan tes awal atau *pretest* kepada 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu.

Pertemuan kedua sampai dengan pertemuan ke sepuluh peneliti melakukan perlakuan atau *treatment* kepada siswa dengan menggunakan latihan *speed ladder*, selanjutnya pada pertemuan terakhir peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah latihan *speed ladder* dapat berpengaruh atau

tidak dalam teknik dasar *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa penerapan latihan *speed ladder* memiliki tingkat pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar *dribbling* pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama 10 kali pertemuan, Untuk hasilnya mendapatkan peningkatan yang signifikan yaitu *mean pretest* = 63,25 sedangkan *mean posttest* lebih besar = 82,50, dengan selisih 19,25. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 19,25. Yang hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh dari nilai signifikansi yang kurang dari taraf signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan (*treatment*) dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan (*treatment*). Hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* untuk teknik dasar *dribbling* futsal, maka dapat

ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan speed ladder terhadap teknik dasar dribbling dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 2 Indramayu. Dapat dilihat dari data yang diperoleh dari teknik dasar dribbling dengan latihan speed ladder ternyata mampu meningkatkan hasil tes teknik dasar dribbling futsal pada saat latihan ekstrakurikuler futsal di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Lhaksana, J. (2011). *taktik dan strategi futsal modern*.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ANtjCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=justinus+lhaksana&ots=rgbHteznbz&sig=TzZK-VGXKhyUDu-kjQ1KUaIU-KY&redir_esc=y#v=onepage&q=justinus lhaksana&f=false

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Jurnal :

Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.

Akbar, A., & Rizki, P. (2021). MANAJEMEN LATIHAN DAN KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2 No 1.

Audi Yahya, I., & Arifin, A. S. (2022). Pengaruh Latihan Small Side Game terhadap Ketepatan Passing pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS AL Amin Pakis. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 1–6.

<http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>

Ayubi, R. T., Ega Trisna Rahayu, & Siswanto. (2022). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kelincahan dan Kecepatan dalam Kegiatan Ektrakurikuler Futsal. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5.

Desi, P., Bai, B., Sholeh, H., & Ratna, D. S. (2022). *Pengertian Pendidikan*.

Iqbal Ghulam Neizar. (2016). *PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB BINA TARUNA*

- TAMBAKROMO PATI TAHUN 2015.*
- Latif, A. S. H., & Resita, C. (2023). Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Fungsi Kognitif dan Capaian Belajar Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepeleatihan Olahraga*.
- Mardela, R., Yendrizal, Y., Septri, S., & Haryanto, J. (2021). Pendampingan Latihan Berbasis Online Pada Atlet Cricket Sumatera Barat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 4(1), 114. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v4i1.5654>
- Muhammad, F. A. (2017). *Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema Kabupaten Tulungagung.*
- Rahim, A. F. (2020). Pengaruh Ladder Drill Exercise Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 153. <https://doi.org/10.17977/um057v10i2p153-157>
- Sanrijaya, N., Wiriawan, O., & Wibowo, S. (2023). Increased Speed and Agility Through Ladder Drill Variations. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(2), 269. <https://doi.org/10.26858/cjpk0.v15i2.47333>
- Saputra, A., & Komaini, A. (2019). Study Minat Mahasiswa Angkatan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang Terhadap Olahraga Cricket. *JURNAL STAMINA*.
- Saputra, I. (2015). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Jurnal*, 17(2), 28–35.
- Setiawan, F. E., Aristiyanto, & Ratih, G. P. H. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET TARUNG DERAJAT. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2 No 1.
- Tarmizi. (2022). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA KAKI PADA PEMAIN PSM FC PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR.*