

LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 METRO

Ardian Cahyadi^{1*}, Riyan Jaya Sumantri², Muhammad Fajril Rifaldo³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Lampung

Alamat e-mail: ¹⁾ ardian.cahyadi@fkip.unila.ac.id*, ²⁾ riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id,
³⁾ mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to improve soccer players' ball dribbling skills. This was determined from field analysis data showing that players were unable to dribble the ball well, preventing them from passing their opponents. This study used an experimental design with a single group pre-test and post-test using quantitative methodology. The study population consisted of male soccer extracurricular participants at SMP N 1 Metro. Purposive sampling was used for sampling. A dribbling test was used to measure dribbling skills. The data were examined using a Paired Samples T-Test, Normality Test, and Homogeneity Test. After training using the Ladder drill method, the findings showed a significant improvement in dribbling skills. The data was homogeneous and regularly distributed, and the t-test produced a significant result of $0.035 < 0.05$. In conclusion, practicing these techniques can improve your ability to dribble faster and more perfectly during soccer matches. A deeper understanding of the long-term effectiveness of this method can be obtained through its application in continuous training.

Keywords: Ladder drill; Dribbling; Soccer

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain Sepakbola dalam menggiring bola. Hal ini ditentukan dari data analisis lapangan bahwa para pemain tidak dapat menggiring bola dengan baik sehingga tidak dapat melewati lawan mereka. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test satu kelompok dengan menggunakan metodologi kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari peserta ekstrakurikuler Sepakbola putra SMP N 1 Metro. Purposive sampling adalah teknik yang digunakan untuk sampel. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola, digunakan tes *dribbling*. Data diperiksa dengan menggunakan Paired Samples T-Test, Uji Normalitas, dan Uji Homogenitas. Setelah berlatih menggunakan metode Latihan *Ladder drill*, temuan menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam kemampuan menggiring bola. Data tersebut homogen dan terdistribusi secara teratur, dan uji-t menghasilkan hasil yang signifikan yaitu $0.035 < 0.05$. Kesimpulannya, berlatih teknik-teknik ini dapat meningkatkan kemampuan Anda dalam menggiring bola dengan lebih

cepat dan sempurna selama pertandingan Sepakbola. Pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas jangka panjang metode ini dapat diperoleh melalui penerapannya dalam latihan yang berkesinambungan.

Kata Kunci: *Ladder drill; Dribbling; Sepakbola*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, salah satunya adalah penjaga gawang. Olahraga ini berasal dari versi sederhana sepak bola. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil daripada sepak bola. Aturan permainan juga berbeda. Aturan sepak bola sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA untuk mempromosikan permainan yang adil dan menghindari cedera, karena lapangan sepak bola (untuk pertandingan internasional) tidak terbuat dari rumput, melainkan dari kayu atau plastik/karet, sehingga tabrakan dapat sangat berbahaya bagi pemain (Hamzah & Hadiana, 2018).

Sepak bola adalah olahraga tim. Kerjasama yang tinggi akan meningkatkan performa. Siapa yang mencetak gol tidak penting sama sekali; yang penting adalah gol tersebut tercipta. Kemenangan dan kekalahan terjadi di semua olahraga. Tidak ada pemain paling berharga di tim; sebaliknya, tim

yang baik akan menjadikan pemain sebagai bintang. Setiap pemain harus memahami setiap posisi yang mereka tempati. Teknik dasar sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola, karena dalam sepak bola, pemain diharuskan melakukan teknik dasar dengan akurat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidak mudah melatih teknik dasar ini untuk menghasilkan pemain berkualitas. Pengembangan bakat dini adalah upaya untuk menghasilkan pemain berkualitas dan profesional. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan diubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam kondisi atau situasi apa pun saat bertanding di lapangan (Hawindri, 2016).

Latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja secara berulang, dengan jumlah latihan atau kerja yang

meningkat setiap hari (Harsono, 2015). Latihan adalah proses berkelanjutan yang merupakan kombinasi dari latihan yang dirancang dengan baik dan penggunaan metode yang tepat (Dewi, 2020). Salah satu latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah latihan sirkuit menggiring bola. Sirkuit menggiring bola terdiri dari tahapan latihan menggiring bola yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain sepak bola. Ada dua desain program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea dengan 4 stasiun. Jarak total dari stasiun satu hingga stasiun delapan adalah 30 meter, dengan setiap stasiun memiliki hambatan yang berbeda (Priyanto, 2015). Sirkuit dribbling adalah serangkaian latihan dribbling bola dalam sesi latihan yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan dribbling pemain sepak bola.

Ada dua desain program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea dengan 4-8 stasiun, sementara desain kedua oleh Fox menyatakan bahwa ada 6-15 stasiun. Oleh karena itu, pada tahap latihan ini, terdapat delapan stasiun dengan jarak total 60meter dari stasiun

satu hingga stasiun delapan, di mana setiap stasiun memiliki rintangan yang berbeda (Eka & Marzuki, 2020). Zainuddin & Yusuf (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Latihan Drill Tangga terhadap Kelincahan dan Kecepatan Pemain Sepak Bola Undikma" berdasarkan skor pra-tes rata-rata 186 dan skor pasca-tes 173,6, terdapat peningkatan hasil latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan, menghasilkan skor rata-rata 12,4.

Demikian pula, jika kita melihat kembali prestasi SMP N 1 Metro dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, sejak 2005 ketika kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dibentuk di sekolah ini, siswa telah meraih kesuksesan dalam acara nasional bahkan regional, namun prestasinya tidak konsisten, cenderung fluktuatif. Di sinilah peran seorang pelatih sangat penting untuk mencapai prestasi yang diinginkan, dan saat ini terdapat 20 atlet laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Metro. Ada empat faktor yang berkontribusi terhadap kesuksesan

seorang pemain sepak bola, yaitu faktor genetik atau keturunan, disiplin, tes latihan, dan keberuntungan.

Prestasi tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan tes sistematis yang dilakukan secara terus-menerus dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih profesional, seperti metode latihan tes kelincahan dan kecepatan. Prestasi tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknis, tetapi juga oleh persiapan melalui latihan tes sistematis dan berkelanjutan. Prestasi olahraga yang rendah di SMP 1 Metro, terutama dalam sepak bola, sebagian disebabkan oleh kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, yang mengakibatkan kemampuan fisik, teknis, dan taktis yang rendah, terutama saat menggiring bola, sehingga gagal menggiring bola ke area lawan selama pertandingan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada awal Februari 2025, terdapat banyak faktor yang menyebabkan masalah dalam sepak bola, termasuk siswa yang kelincahan dan kecepatannya belum optimal, teknik menggiring bola ke arah lawan belum dikuasai, dan ada siswa yang memiliki

keterampilan menggiring bola yang baik tetapi belum optimal dalam kelincahan dan kecepatan saat menggiring bola, sehingga mengakibatkan prestasi yang kurang optimal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer, terutama di tingkat sekolah menengah pertama. Siswa menikmati pelajaran sepak bola, namun tidak semua siswa mampu menguasai teknik-teknik sepak bola dengan baik, salah satunya adalah dribbling. Dari pembahasan latar belakang masalah penelitian yang dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi bahwa masalah dalam penelitian ini adalah masih adanya siswa yang tidak memiliki keterampilan dribbling yang baik dalam bermain sepak bola di SMP N 1 Metro. Masih banyak siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dan tidak mampu melakukan dribbling secara optimal untuk melewati lawan dalam pertandingan sepak bola di SMP N 1 Metro. Ini merupakan kelemahan para pemain sepak bola SMP N 1 Metro. Dengan penguasaan bola yang lebih lama, tempo permainan dapat

dikendalikan oleh pemain, dan bermain dengan strategi yang dapat mengendalikan tempo akan menjadi keunggulan bagi tim sepak bola (Wardana et al., 2018). Didukung oleh minat yang tinggi dalam bermain sepak bola di kalangan anak-anak muda, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh latihan sirkuit menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Metro.

Untuk mengatasi masalah ini dan mencapai hasil optimal dalam menggiring bola, diperlukan latihan khusus. Latihan sirkuit tangga dapat diterapkan pada semua cabang olahraga dan telah menjadi salah satu program latihan paling populer di dunia olahraga. Tangga adalah jenis peralatan latihan fisik yang menyerupai tangga yang diletakkan di permukaan datar/lantai. Latihan sirkuit tangga adalah jenis latihan fisik yang melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerakan yang seimbang. Latihan sirkuit tangga digunakan untuk meningkatkan kelincahan, keluwesan, dan kecepatan gerakan. Melakukan latihan kelincahan membantu

meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga, seperti meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 29 Juni 2025 hingga 24 Juli 2025, dan dilaksanakan tiga kali seminggu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental ini menggunakan desain One Group Pre-Test dan Post-Test. Efek perlakuan dapat ditentukan dengan membandingkan hasil tes sebelum perlakuan diberikan dengan hasil tes setelah perlakuan diberikan.

Gambar 1 Desain Penelitian One-Group Pretest Posttest

O1 X O2

Penjelasan:

O1: Pretest (tes dribbling sepak bola)

O2: Posttest (tes dribbling sepak bola)

X: Perlakuan (latihan sirkuit menggiring bola)

Populasi adalah semua unsur dalam penelitian, termasuk objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Jadi, secara prinsip, populasi

adalah semua anggota kelompok manusia, hewan, peristiwa, atau objek yang hidup bersama di suatu tempat yang direncanakan sebagai kesimpulan hasil akhir penelitian" (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Sampel adalah sejumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak dapat meneliti seluruh populasi karena keterbatasan dana, waktu, dan tenaga, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Darmawan et al., 2022). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dengan total 15 siswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari eksperimen ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah Tes Dribbling. Untuk memperoleh data tentang keterampilan dribbling, SMP N 1 Metro melakukan pretest, treatment, dan posttest.

Dalam penelitian ini, tes dilakukan dua kali, sebelum dan setelah perlakuan.

Perbedaan antara pretest dan posttest diasumsikan sebagai efek perlakuan. Hal ini diharapkan lebih akurat karena terdapat perbandingan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan selama 12 pertemuan (tatap muka). Ke-12 pertemuan tersebut harus dilaksanakan tiga kali seminggu, dengan frekuensi pengulangan yang baik yaitu 5-6 kali per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu (Whisnu, 2022). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa latihan.

Untuk mengukur adanya atau tidak adanya dan tingkat kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes. Alat tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar, prestasi, atau kinerja (Febrianti, 2022). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dribbling bola. Tes kemampuan dribbling bola dilakukan dengan meminta 20 siswa untuk mendribbling bola secara bergantian melalui kerucut yang telah disusun, mulai dari posisi awal hingga garis finish, untuk menentukan pencapaian awal dan akhir siswa. Hasilnya dicatat dalam satuan waktu (menit). Uji menggiring bola Indah (2021) pengukuran menggiring bola dalam

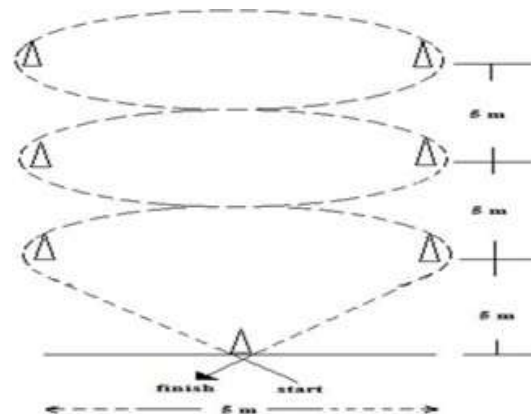
sepak bola dengan uji keterampilan menggiring bola sebagai berikut:

1. Tujuan tes: untuk menentukan tingkat kemampuan menggiring bola dalam sepak bola.
2. Peralatan yang digunakan: bola, stopwatch, 6 rintangan (tongkat lempar lembing), tiang bendera, kapur.
3. Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - a. Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan bola yang telah disiapkan.
 - b. Pada perintah “go,” peserta mulai menggiring bola secepat mungkin melalui rintangan yang telah ditentukan.
 - c. Jika bola digiring ke arah yang salah, peserta harus memperbaikinya tanpa menggunakan bagian tubuh lain selain kaki di titik kesalahan, dan stopwatch tetap berjalan selama proses ini.
 - d. Bola digiring secara bergantian dengan kaki kanan dan kiri, atau setidaknya satu kaki harus menyentuh bola sekali.

4. Gerakan dinyatakan gagal jika:

- a. Peserta tes menggiring bola hanya dengan satu kaki.
- b. Peserta tes menggiring bola ke arah yang tidak ditunjukkan oleh panah.
- c. Subjek uji menggunakan bagian tubuh lain selain kaki untuk menggiring bola. Untuk penjelasan lebih lanjut, lihat gambar di bawah:

Gambar 2 Jalur pergerakan dalam uji menggiring bola Nurhasan di Indah (2021)



5. Metode penilaian

Hasil yang dicapai adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola dari awal hingga akhir

Metode pengumpulan data merupakan aspek penting dalam

penelitian, karena merupakan strategi atau metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk penelitian mereka. Pengumpulan data dalam penelitian bertujuan untuk memperoleh bahan, informasi, fakta, dan data yang dapat diandalkan (Sudaryono, 2016). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pretest dan posttest.

Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik dengan bantuan SPSS versi 22. Data yang diperoleh dari penelitian ini diuji menggunakan uji t, yang membandingkan hasil pretest dengan hasil posttest pada kelompok eksperimen. Sebelum menguji hipotesis, dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan drill tangga terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola di kalangan anggota klub sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro, penelitian ini melakukan pretest dan posttest dengan cara menilai tes menggiring bola.

Penelitian ini dilakukan sekitar satu bulan setelah izin penelitian diterbitkan dan satu bulan pengolahan data dalam bentuk tesis berjudul “Latihan drill tangga dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro” dengan ukuran sampel 15 orang dan populasi 20 orang. Hasil tes dribbling pra-tes dan pasca-tes pada siswa ekstrakurikuler disajikan dalam Tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 data hasil pretes dan posttes

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Ariel	22	17
2	Arkan	24	20
3	Fakhri	23	20
4	Ridwan	22	19
5	Rizki	21	19
6	Pasha	21	18
7	Deril	21	19
8	Raka	23	19
9	Apid	23	19
10	Iman	20	18
11	Farrel	20	18
12	Syaamil	25	21
13	Noval	23	21
14	Irfan	26	22
15	Gibran	22	20
Rata-rata		22	19
Simpangan baku		1.7	1.3
Minimum		20	17
Maksimal		26	22

Dalam tabel di atas, data menunjukkan bahwa rata-rata skor pra-tes adalah 22 dan rata-rata skor pasca-

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.828	3	9	.511
Based on Median	.894	3	9	.481
Based on Median and with adjusted df	.894	3	7.52	.487
Based on trimmed mean	.838	3	9	.506
test 4	0*	5	8	
Pos	.19	15	.11	.95
ttest 8	8	3		5

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

tes adalah 19 setelah diberikan pelatihan Latihan Ladder Drill, keterampilan dribbling meningkat dari 22 menjadi 19.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Berdasarkan perhitungan uji normalitas untuk sepak bola menggunakan tes dribbling, uji normalitas data pra-tes menghasilkan nilai signifikansi 0.448. Karena 0.448 lebih besar dari 0.05, uji normalitas data pra-tes terdistribusi secara normal. Sementara itu, uji normalitas data pasca-tes menghasilkan nilai signifikansi 0,575.

Karena 0,575 lebih besar dari 0,05, uji normalitas data pasca-tes terdistribusi secara normal. Dengan demikian, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pra-tes dan pasca-tes terdistribusi secara normal.

Tabel 4.4 Uji Hipotesis

Dari hasil dalam tabel di atas, nilai pra-tes dan pasca-tes menunjukkan nilai sig sebesar 0,511, di mana hasil data dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05

dari data, yang diketahui sebesar 0,251 > 0,05.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk pra-tes dan pasca-tes adalah 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan drill tangga terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang dilakukan pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Metro dari tanggal 29 Juni 2025 hingga 24 Juli 2025. Penelitian ini dilakukan dengan tes awal (pretest) menggunakan tes dribbling,

diikuti dengan tes akhir (posttest) juga menggunakan tes dribbling. Pada saat pretest, skor tes dribbling lebih tinggi/lebih lama, dan pada saat posttest, skor tes dribbling meningkat/lebih cepat, sebagaimana dibuktikan oleh hasil tes dribbling yang telah dilakukan. Dapat disimpulkan bahwa latihan drill tangga memiliki efek dalam meningkatkan keterampilan dribbling di kalangan peserta ekstrakurikuler sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak latihan drill tangga terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola di kalangan anggota klub sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro. Prosedur penelitian meliputi tes awal, intervensi, dan tes akhir untuk memperoleh data yang akan dianalisis. Latihan difokuskan pada keterampilan menggiring bola melalui latihan drill tangga dan variasi latihan menggiring bola. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan drill tangga secara signifikan meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola selama pertandingan sepak bola.

Variasi latihan adalah strategi dalam pelatihan yang menargetkan beberapa kelompok otot atau bahkan satu otot, sehingga berpotensi mengoptimalkan pertumbuhan otot (Carvalho et al., 2021). Manfaat latihan tangga meliputi membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, waktu reaksi, dan koordinasi antara bagian-bagian tubuh yang berbeda, serta memungkinkan pemain mengubah arah lebih cepat pada kecepatan tinggi. Oleh karena itu, para peneliti percaya bahwa penggunaan latihan tangga dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola, di mana menggiring bola adalah teknik membawa atau mengontrol bola dalam pertandingan sepak bola.

Latihan tangga membantu dalam meningkatkan berbagai aspek gerakan, meningkatkan gerakan, daya tahan otot, waktu reaksi, dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh sehingga pemain dapat mengubah arah dengan lebih cepat, bahkan pada kecepatan tinggi (Purnomo, 2016). Menurut Purnama & Muhlisin (2018), "Latihan tangga adalah latihan yang melibatkan berbagai pola

gerakan kaki, menggunakan tangga yang diletakkan di tanah/lantai di mana atlet diharuskan melompat dan bergerak cepat dari kanan ke kiri.” Untuk melatih peningkatan kelincahan dan kecepatan, langkah-langkah ditempatkan di permukaan datar/lantai dengan beberapa penanda (titik) yang disusun dengan jarak kurang dari 2 meter. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa latihan imajinasi dan kelincahan memiliki efek signifikan terhadap waktu reaksi (Rozi et al., 2023).

Tujuan dribbling adalah untuk mempertahankan penguasaan bola sambil berlari melewati lawan atau maju ke ruang terbuka. Namun, dribbling tidak lepas dari kesalahan umum. Kesalahan umum meliputi menendang bola instead of mendorongnya, menyebabkan bola bergerak terlalu cepat; ritme kaki yang tidak teratur dengan bola, menyebabkan kehilangan kontrol; dan fokus hanya pada bola tanpa memperhatikan lapangan permainan (Ammar et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Fauzi (2017), dapat disimpulkan bahwa latihan drill tangga memiliki efek yang lebih signifikan daripada latihan lompatan tunggal dan ganda terhadap

keterampilan dribbling siswa berusia 11-13 tahun di Sekolah Sepak Bola Putra Utama, Kabupaten Tulungagung.

Peningkatan signifikan dalam kemampuan menggiring bola setelah menjalani latihan kelincahan menunjukkan bahwa latihan ini dapat membantu mengembangkan keterampilan teknis mereka, seperti pengendalian bola, kelincahan tubuh, keseimbangan, dan gerakan dengan bola. Latihan kelincahan juga dapat meningkatkan koordinasi dan ketepatan gerakan yang diperlukan untuk menggiring bola dengan baik (Wahid, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang dikumpulkan, diproses, dan dianalisis dari penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan kemampuan menggiring bola menggunakan metode latihan Ladder Drill. Oleh karena itu, penerapan latihan Ladder Drill memiliki dampak dan meningkatkan kemampuan menggiring bola di kalangan peserta ekstrakurikuler sepak bola laki-laki di SMP N 1 Metro.

Daftar Pustaka

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). *Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian*. Jurnal Kajian Islam Kontemporer.
- Ammar, M., Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Di Sman 5 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10).
- Carvalho, L., Junior, R. M., Truffi, G., Serra, A., Sander, R., Souza, E. O., & Barroso, R. (2021). *Is stronger better? Influence of a strength phase followed by a hypertrophy phase on muscular adaptations in resistance-trained men*. *Research in Sports Medicine*, 29(6), 536–546.
- Darmawan, M., Hidayat, Y., & Juliantine, T. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Melalui Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 11(1), 172–184.
- Dewi, S. (2020). *Pengembangan Model Alat Fleksonarita Untuk Latihan Fleksibilitas Gerakan Split Pada Cabang Olahraga Taekwondo* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eka, L. S., & Marzuki, I. (2020). Latihan Dribbling Circuit Dapat Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 10–15.
- Fauzi, M. (2017). *Perbedaan pengaruh latihan Ladder drill dan single multiple jump terhadap keterampilan dribbling siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Utama usia 11-13 tahun Kabupaten Tulungagung/Moch. Andrian Fauzi* [Doctoral Dissertation,]. Universitas Negeri Malang.
- Febrianti, A. N. (2022). Bab 2 Pengukuran, Penilaian, Tes, Dan Evaluasi. *Evaluasi Pembelajaran*, 17.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). *Pengaruh Penggunaan Model Problem Based Learning Terhadap Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepakbola*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hawindri, B. S. (2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Sepakbola*.
- Indah, D. (2021). Hubungan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Club Himpunan Pemuda Remaja Desa Sungai Salak (Hprds. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), 8–16.
- Priyanto, W. A. (2015). *Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi*.
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45.

- <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2>
194
- Purnomo, H. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga. edisi Oktober, 06*(2), 354–35.
- Rozi, M. F., Resmana, R., Selviani, I., Okilanda, A., Sumantri, R. J., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Imagery and Agility Training: How Do They Affect the Reaction Ability of Futsal Goalkeepers? *Physical Education Theory and Methodology, 23*(3), 325–332.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.02>
- Sudaryono. (2016). *Menejemen Pemasaran Teori Dan Implementasi*. ANDI.
- Wahid, W. M. (2023). Pengaruh Variasi Ladder drill Dalam Peningkatan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 4*(1), 188–197.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga, 3*(2), 194–201.
- Whisnu, C. A. P. (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Kabupaten Ketapang* [(Doctoral dissertation,]. IKIP PGRI Pontianak.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). *Pengaruh Latihan Ladder drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Sepakbola Undikma*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*.