

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL SDN NGAGLIK 01 KOTA BATU

Bintang Ega Putra Syandana¹, Imam Hariadi²

¹FIK, Universitas Negeri Malang,

² FIK, Universitas Negeri Malang,

¹bintangegaaa11@gmail.com, ²imam.hariadi.fik@um.ac.id,

ABSTRACT

This study focuses on assessing the extent to which ladder drill training can affect dribbling speed at SDN Ngaglik 01 Batu City. The study design uses quantitative research with an experimental (pre-experimental) approach, namely through the concept of the one group pretest-posttest design. The main subjects through this research involved members of the SDN Ngaglik 01 Batu futsal team, extracurricular students in grades IV to VI. A sample of 30 was taken using a training method with a flat ladder. The strategy for obtaining data utilizes a testing method, with the measurement of dribbling speed in this study using a test developed by Mielke (2007). By processing the data through normal distribution testing, variance equality testing, and paired sample T-test. The output of this study can be observed that the average value recorded in the posttest (13.63) has increased compared to the pretest (14.76), and can also be seen from the p-value in the paired t-test showing a value of 0.000 which means the results of this study have a significant influence. Based on these findings, it shows that dribbling speed training with ladder drills has a big influence on increasing the dribbling speed of futsal players at SDN Ngaglik 01 Batu City.

Keywords: ladder drill, dribbling speed, SDN ngaglik 01 batu city

ABSTRAK

Kajian ini difokuskan untuk menilai sejauh mana latihan dalam bentuk *ladder drill* dapat memengaruhi kecepatan *dribbling* SDN Ngaglik 01 Kota Batu. Rancangan studi menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimental (pre-eksperimental), yaitu melalui konsep *the one group pretest-posttest design*. Subjek utama melalui riset tersebut melibatkan anggota tim futsal SDN Ngaglik 01 Batu siswa ekstrakurikuler kelas IV sampai VI. Sampel berjumlah 30 yang diambil menerapkan metode latihan dengan tangga datar. Strategi untuk memperoleh data memanfaatkan metode pengujian, dengan pengukuran kecepatan menggiring bola dalam riset ini menggunakan tes yang dikembangkan oleh Mielke (2007). Dengan pengolahan data melalui pengujian distribusi normal, pengujian kesamaan varians, dan *uji paired sample T-test*. *Output* penelitian ini dapat diamati nilai rata-rata yang tercatat pada *posttest* (13,63) mengalami peningkatan dibandingkan pada *pretest* (14,76), dan juga bisa dilihat dari p-value pada uji t berpasangan menunjukkan nilai 0,000 yang berarti hasil penelitian ini mempunyai pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil temuan ini, memperlihatkan bahwa latihan kecepatan *dribbling* dengan *ladder drill* mempunyai pengaruh yang besar terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pemain futsal SDN Ngaglik 01 Kota Batu.

Kata Kunci: *ladder drill*, kecepatan *dribbling*, SDN ngaglik 01 kota batu

A. Pendahuluan

Dalam kurun waktu beberapa tahun belakangan, keberadaan futsal semakin meluas di Indonesia., termasuk kota besar dan wilayah terpencil. Dengan ruang bermain yang terbatas dan jumlah pemain yang minimal, aktivitas dalam futsal lebih condong pada pola permainan yang lincah dan penuh pergerakan. Fleksibilitas futsal sebagai olahraga yang dapat diselenggarakan di berbagai jenis lapangan, baik tertutup maupun terbuka, serta waktu siang atau malam, menjadikannya pilihan menarik bagi banyak orang. Khususnya untuk orang-orang yang aktivitasnya padat di siang hari, keberadaan lampu penerangan di lapangan *indoor* memungkinkan aktivitas bermain tetap berlangsung di malam hari. Selain itu, olahraga ini juga cukup populer di kalangan wanita. Dalam kemampuan teknik dasar dalam permainan futsal memiliki kemiripan dengan sepak bola di lapangan rumput. Perbedaan yang mencolok terletak pada penggunaan telapak kaki (*sole*) untuk mengontrol bola. Hal ini disebabkan oleh permukaan lapangan futsal yang

keras, sehingga pemain harus menjaga agar bola tetap berada dekat dengan kaki. Jika bola terlalu jauh, pemain lawan akan lebih mudah merebutnya karena luas lapangan yang terbatas (Syafaruddin, 2019). Dengan hal ini di futsal mempelajari kemampuan dasar yang akurat seperti *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting* (Lhaksana, 2011). Pada teknik *dribbling* setiap pemain harus menguasai bola secara presisi saat bola masih dalam kendalinya. Penggunaan sisi dalam serta sisi luar kaki menjadi hal umum saat menerapkan teknik ini dalam futsal (Saputra, 2020). Di daerah Kota Batu Jawa Timur ini terdapat wadah pemain futsal yang ingin mengembangkan prestasi dan bakat di tingkat SD yaitu SDN Ngaglik 1 Batu. SDN Ngaglik 1 Batu terdapat ekstrakurikuler futsal untuk wadah siswa yang ingin mengembangkan skill, hobi, dan minatnya. Ekstrakurikuler ini bisa diikuti dari siswa laki-laki kelas I hingga VI. Pelatih yang dimiliki SDN Ngaglik 1 memiliki empat pelatih dari dua kategori berbeda yaitu dua pelatih handle kelas I sampai III dan dua

pelatih lain menghandle kelas IV sampai VI. Peneliti melakukan observasi ketika ada kejuaraan liga futsal Kota Malang dan pada saat *game situation* di saat latihan, namun terdapat beberapa permasalahan dalam penguasaan teknik dasar salah satunya kecepatan pada *dribbling*.

Kecepatan *dribbling* di arena futsal adalah teknik dasar yang digunakan oleh pemain untuk menggiring bola dengan menggunakan kecepatan dan akselerasi individu seorang pemain. Saat menggiring bola, kaki yang digunakan sama seperti saat menendang, meliputi : menggiring dengan memakai permukaan kaki bagian dalam, luar serta punggung kaki (Affrianty et al., 2013). *Dribbling* ini sangat krusial dalam futsal karena membuka kesempatan bagi pemain untuk menguasai bola, mengecoh musuh, dan menyusup ke daerah pertahanan tim musuh. Keterampilan menggiring bola merupakan teknik yang penting dan sering dipraktikkan dalam olahraga ini, seperti yang diungkapkan oleh Justinus Lhaksana (2011) dalam Pertiwi & Rachman (2022) sebagai berikut “*dribbling* adalah cara pemain mengendalikan bola dengan mendorongnya sebelum

diberikan kepada rekannya untuk membuka peluang gol”. Sedangkan menurut Noviantoro et al (2023) kecepatan *dribbling* mengarah pada keahlian seseorang Ketika bergerak cepat dan tanggap. Menurut Zulfikar and Bulqini (2019) “Laju *dribbling* adalah daya gerak seseorang secara cepat dari satu posisi ke posisi lainnya dalam durasi yang sesingkat mungkin.”

Tangga latihan atau yang lebih dikenal dengan sebutan *ladder drill*, adalah alat yang digunakan untuk meningkatkan ketangkasan, berupa tangga yang terletak di tanah atau lapangan. Alat ini bermanfaat untuk menguatkan otot kaki, dan menjadi salah satu perangkat latihan yang paling umum digunakan secara global, mendukung performa atlet mengembangkan kecepatan dan kelincahan dalam berbagai gerakan (Setya Pradana, 2018). Menurut Reynolds dalam Mulya & Millah (2019) mengemukakan bahwa “*Ladder drills* atau tangga latihan adalah metode yang tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan untuk mengembangkan keterampilan gerak. Walaupun gerakan linear dan lateral tergolong biomekanik yang sederhana, kombinasi keduanya

menghasilkan pola yang lebih kompleks.”

Salah satu permasalahan pada pemain futsal SDN Ngaglik 1 Batu adalah kurangnya kecepatan *dribbling* pada saat *game situation* maupun di pertandingan. Oleh karena itu, untuk memecahkan permasalahan tersebut penulis akan memecahkan masalah tersebut dengan meneliti kontribusi latihan *ladder drill* terhadap laju pergerakan *dribbling* pemain futsal SDN Ngaglik 1 Kota Batu. Kebaruan dari kajian ini fokus pada siswa sekolah dasar (SD), khususnya di SDN Ngaglik 01 Kota Batu. Sebagian besar penelitian sebelumnya yang membahas efek latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atau kelincahan lebih banyak dilakukan pada remaja atau atlet usia SMP/SMA. Latihan *ladder drill* dikaji secara khusus dalam konteks kecepatan *dribbling*, bukan hanya kelincahan secara umum. Penelitian ini secara langsung menghubungkan program latihan praktis (*ladder drill*) dengan masalah performa nyata (*dribbling* lambat dalam pertandingan) di sebuah tim ekstrakurikuler futsal siswa-siswa. *GAP* dari penelitian ini antara lain minimnya studi lokal yang spesifik yaitu belum banyak penelitian yang

menguji efektivitas *ladder drill* terhadap teknik *dribbling* pemain futsal tingkat sekolah dasar di Kota Batu. Keterbatasan literatur sebelumnya yaitu sebagian besar penelitian mengenai *ladder drill* lebih menekankan pada kelincahan atau kecepatan lari umum, bukan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) secara spesifik dalam konteks futsal. Dan juga belum ada implementasi langsung di program ekstrakurikuler sekolah dasar yang diteliti sebelumnya, sehingga ini memberikan nilai aplikatif yang tinggi untuk dunia pendidikan dan pelatihan olahraga siswa.

Kegunaan dari penelitian ini yaitu antara lain; Bagi lembaga yaitu dapat digunakan sebagai tambahan relasi literasi di perpustakaan Universitas Negeri Malang. Bagi Sekolah dapat mengoptimalkan prestasi dan mutu sekolah di bidang olahraga khususnya futsal. Bagi pemain dapat menambah motivasi, mengemabangkan skill, dan memajukan hasil terutama di ranah futsal. Bagi Pelatih, hal ini menjadi acuan untuk memudahkan proses pengajaran teknik dan latihan futsal, serta mengasah keterampilan siswa didiknya khususnya dalam bidang

olahraga futsal. Bagi Peneliti, sebagai bahan pendukung dan referensi untuk menyelesaikan penulisan skripsi serta memperoleh penelitian yang lebih baik di masa depan. Bagi penulis, hal ini merupakan salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang (UM).

B. Metode Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan studi pra-eksperimental. Menurut Santoso dan Madiistriyatno (2017) dalam *Educational Research: Competencies for Analysis and Applications* dengan tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini, maka studi ini termasuk kedalam jenis penelitian pra-eksperimental (pre-eksperimental). Konsep penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Post test*, konsep ini melibatkan tes awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat dianalisis lebih akurat melalui perbandingan dengan kondisi sebelum perlakuan dilakukan.

Subjek utama penelitian ini merupakan siswa ekstrakurikuler kelas IV sampai VI. Sampel

merupakan bagian dari keseluruhan objek yang diteliti dengan karakteristik tertentu dalam sebuah populasi. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling (Fauzy, 2019).

Metode pengambilan informasi menggunakan teknik tes dengan menggunakan instrumen tes. Penelitian ini mengaplikasikan alat yang dirancang oleh Bobby Charlton yang telah disesuaikan untuk mengukur kelajuan menggiring bola dengan tingkat validitas 0,90 dan tingkat reliabilitas 0,76 (Mielke, 2007:8). Pengumpulan data dilakukan pada rentan waktu antara bulan Desember-Februari. Dengan rincian yaitu, pemberian tes awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu latihan *ladder drill* selama 24 pertemuan (8 minggu) dengan kategori durasi menengah, hal ini dipilih karena ideal untuk melihat efek program latihan, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu dan waktu per sesi latihan 60-70 menit, dan memberikan tes akhir (*posttest*).

Analisis data diawali dengan melakukan pemeriksaan awal berupa uji normalitas, yang berfungsi menentukan apakah skor-skor yang

ada memiliki pola distribusi yang normal. Sebelum menerapkan uji-t amatan ulangan, data diuji terlebih dahulu melalui analisis normalitas dan homogenitas sebagai bagian dari prasyarat statistik. (Budiwanto, 2017). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Kemudian melalui uji homogenitas, dapat diketahui apakah variasi data pada *pretest* dan *posttest* tergolong setara atau terdapat perbedaan.

Untuk memverifikasi homogenitas, penelitian ini mengindikasikan uji homogenitas *Levene*. Setelah data diketahui normal dan homogen, *paired sample T-test* digunakan dalam uji hipotesis untuk membandingkan perbedaan mean data antara hasil tes awal dan tes akhir.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis data yang pertama merupakan analisis deskriptif guna mengetahui karakteristik data hasil penelitian dengan menggunakan metode tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Berikut merupakan tabel hasil analisis deskriptif penelitian.

Tabel 1. Hasil Data Deskriptif Kecepatan Menggiring Bola SDN Ngaglik 01 Kota Batu

Variabel	Mean	Min	Maks	Standar Deviasi
Kecepatan Dribbling				
Pre Test	14,76	12,37	17,54	1,321
Post Test	13,64	11,72	15,71	1,220

Berdasarkan data pada tabel 1, data tes awal (*pretest*) memiliki nilai rata-rata 14,76, nilai paling rendah yaitu 12,37, dan nilai paling tinggi yaitu 17,54. Sedangkan data tes akhir (*posttest*) menunjukkan nilai rata-rata 13,64, nilai paling rendah yaitu 11,72, dan nilai paling tinggi yaitu 15,71.

Tabel 2. Hasil Interpretasi Norma Kecepatan Menggiring Bola SDN Ngaglik 01 Kota Batu

Kategori Kecepatan Dribbling	Frekuensi	Persentase
Pre Test		
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	10%
Sedang	10	33,33%
Kurang	11	36,67%
Kurang Sekali	6	20%
Post Test		
Baik Sekali	3	10%
Baik	10	33,33%
Sedang	9	30%
Kurang	8	26,67%
Kurang Sekali	0	0%

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil interpretasi norma

memiliki nilai tes awal (*pretest*) dengan frekuensi terbanyak yaitu dalam kategori kurang dengan 11 siswa (36,67%). Sedangkan, nilai akhir (*posttest*) dengan frekuensi terbanyak yaitu dalam kategori baik dengan 10 siswa (33,33%).

Tabel 3. Uji Normalitas Kecepatan Menggiring Bola SDN Ngaglik 01 Kota Batu

Variabel	Hasil Uji Normalitas	Kesimpulan
Kecepatan Dribbling		
Pre Test	0,529	Normal
Post Test	0,198	Normal

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa uji normalitas *Shapiro-wilk* yang dilakukan dari dua variabel menunjukkan nilai signifikansi $0,529 > 0,05$ yang menunjukkan data tersebar sesuai dengan kurva normal untuk variabel tes awal (*pretest*), dan nilai signifikansi $0,198 > 0,05$ yang juga menunjukkan data berdistribusi normal untuk variabel tes akhir (*posttest*). Hal ini bisa disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dengan hal ini data bisa dilanjutkan pengolahan data dengan uji *t-test*.

Tabel 4. Uji Homogenitas Kecepatan Menggiring Bola SDN Ngaglik 01 Kota Batu

Variabel	Hasil Uji Homogenitas	Kesimpulan
Nilai Kecepatan Dribbling	0,771	Homogen

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa uji homogenitas yang dilakukan untuk kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi $0,771 > 0,05$ pada kolom *based on mean* yang berarti bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang homogen. Dengan hal ini data bisa dilanjutkan pengolahan data dengan uji *t-test*.

Tabel 5. Uji Paired Samples Test Kecepatan Menggiring Bola SDN Ngaglik 01 Kota Batu

Variabel	Mean	95% CI	Bed a Mean	P value
Pre test	14,76	0,921	1,125	0,000
Post test	13,64	1,330		

Dilihat dari tabel 5 uji T-tes yang menggunakan Uji *paired samples test* memiliki nilai signifikansi atau P value 0.000 yang menunjukkan bahwa data berpengaruh signifikan. Hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* SDN Ngaglik 01 Kota Batu.

Penelitian ini tercapai untuk menentukan perubahan yang

signifikan dalam kecepatan *dribbling*. Hal ini dapat dibuktikan dari distribusi responden berdasarkan kecepatan *dribbling* pada penelitian ini yaitu, pada tes awal (*pretest*) nilai rata-ratanya 14,76, sedangkan data tes akhir (*posttest*) menunjukkan nilai rata-rata 13,64. Nilai rata-rata pada tes akhir (*posttest*) mengalami penurunan dibandingkan pada tes awal (*pretest*). Saat tes awal (*pretest*) nilai tercepat 12,37 detik. Sedangkan, nilai terlama yaitu 17,54 detik. Sedangkan, saat tes akhir (*posttest*) nilai tercepat yaitu 11,72 detik. Sedangkan, nilai terlama yaitu 15,71 detik. Hal ini bisa dibuktikan bahwa latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling*.

Dalam kajian ini dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada uji *paired t-test* menunjukkan angka 0,000, yang berarti hasil penelitian ini signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat dampak yang signifikan dihasilkan dari latihan *ladder drill* terhadap kelajuan pergerakan *dribbling* atlet futsal SDN Ngaglik 01 Kota Batu. Hasil penelitian ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya. Misalnya, penelitian oleh Mulya &

Millah (2019) juga menunjukkan taraf signifikansi 0,000, menandakan bahwa latihan *ladder drill* secara efektif dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal, terutama karena latihan ini menargetkan otot-otot kaki dan meningkatkan koordinasi gerakan. Selain itu, Pradana (2018), menyatakan bahwa variasi *ladder drill* mampu meningkatkan kemampuan motorik anak, khususnya dalam konteks program ekstrakurikuler olahraga di tingkat sekolah dasar. Kesamaan hasil juga ditemukan dalam penelitian Vegatus dan Swadesi (2023), yang menemukan bahwa latihan *ladder drill* mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan menggiring bola pada pemain futsal usia sekolah dasar, dengan taraf signifikansi 0,011. Hal ini memperkuat bukti bahwa *ladder drill* adalah metode latihan yang efektif dalam mengembangkan komponen-komponen fisik dasar pada atlet muda. Dari sudut pandang teori, Bompa dan Haff (2009) dalam bukunya *Periodization: Theory and Methodology of Training* menjelaskan bahwa latihan seperti *ladder drill* termasuk dalam latihan *plyometric* dan *agility* yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi

neuromuskular. Latihan ini secara langsung mendukung pengembangan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerakan, yang merupakan elemen penting dalam olahraga futsal. Lebih lanjut, Brown dan Ferrigno (2005) dalam *Training for Speed, Agility, and Quickness* menekankan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan komponen kunci dalam performa atletik. Latihan yang dirancang secara khusus untuk mengembangkan kemampuan ini, seperti *ladder drill*, terbukti dapat meningkatkan efisiensi gerak serta respons neuromuskular para atlet. Sementara itu, dari perspektif perkembangan anak, Gallahue dan Ozmun (2006) dalam *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* menyebutkan bahwa perkembangan motorik pada anak dapat ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan sesuai dengan tahapan perkembangan. Dalam konteks ini, *ladder drill* berfungsi sebagai salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan koordinasi dan kontrol motorik, terutama bagi anak-anak yang berada di tahap pendidikan dasar. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa nilai yang berpengaruh pada uji *paired t-test* menunjukkan angka

0,000, yang berarti hasil penelitian ini signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari program pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* pemain futsal SDN Ngaglik 01 Kota Batu. Menurut Wahid (2023) *ladder drill* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelenturan, kecepatan, serta koordinasi keseluruhan dari gerakan kaki. Penelitian oleh Widodo (2021) mengindikasikan bahwa latihan ball feeling dan *ladder drill* secara signifikan mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal. *Ladder drill* sebagai latihan fisik berbasis agility dan koordinasi neuromuskular dapat meningkatkan kemampuan motorik dasar, kecepatan gerakan kaki, serta kontrol tubuh, yang semuanya merupakan faktor pendukung utama dalam kecepatan *dribbling* futsal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan tersebut. Penelitian oleh Juliansyah (2023) membandingkan efektivitas penerapan latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* untuk mengasah keterampilan *dribbling*. Hasil studi ini

mengungkapkan bahwa *ladder drill* lebih efektif dibandingkan *zig-zag run* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Hasil tes kecepatan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis pemain dalam menggiring bola, tetapi juga oleh berbagai faktor fisik, psikomotorik, dan lingkungan. Faktor yang mempengaruhi tes kecepatan *dribbling* ini antara lain; (1) Kekuatan otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan dorongan yang kuat saat memulai dan mempertahankan kecepatan *dribbling*. Pemain dengan otot tungkai yang kuat cenderung memiliki akselerasi yang lebih baik serta dapat mengontrol bola dengan lebih stabil saat melakukan perubahan arah. (2) *Dribbling* cepat menuntut kemampuan untuk mengubah arah gerakan secara mendadak tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Kelincahan ini melibatkan koordinasi, kecepatan reaksi, serta fleksibilitas tubuh, yang secara keseluruhan sangat berpengaruh terhadap kelancaran *dribbling*. (3) Kemampuan menjaga pandangan terhadap situasi permainan sambil mengontrol bola dengan kaki sangat penting dalam *dribbling*. Koordinasi yang baik antara

mata dan kaki memungkinkan pemain untuk tetap fokus pada arah pergerakan sambil menghindari kehilangan bola. (4) Keseimbangan tubuh selama melakukan *dribbling*, terutama pada kecepatan tinggi atau saat menghindari lawan, keseimbangan tubuh yang baik mencegah terjadinya kehilangan kontrol atau jatuh. Keseimbangan juga mempengaruhi efisiensi gerakan saat berpindah arah. (5) Konsentrasi dan fokus mental diperlukan untuk menjaga konsentrasi terhadap bola dan tujuan *dribbling*, serta dalam pengambilan keputusan yang cepat dalam situasi pertandingan. Gangguan konsentrasi bisa menyebabkan kehilangan bola atau kesalahan teknis dalam menggiring. (6) Frekuensi latihan *dribbling* yang dilakukan secara konsisten akan memperbaiki teknik dan meningkatkan refleks motorik, sehingga kecepatan *dribbling* dapat meningkat seiring waktu. Pemain yang terbiasa melakukan latihan intensif akan menunjukkan hasil yang lebih baik dalam tes kecepatan *dribbling*. (7) Faktor Eksternal peralatan dan lapangan seperti jenis sepatu yang digunakan dan kondisi permukaan lapangan juga turut

berpengaruh. Lapangan yang tidak rata atau licin dapat mengganggu gerak lari dan kontrol bola, sementara sepatu yang tidak sesuai dapat menyebabkan cedera atau penurunan performa.

Keunggulan dalam studi ini adalah hasil yang membuktikan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh pada kecepatan *dribbling* yang signifikan, dibuktikan dengan hasil pengujian t-test berpasangan yang memperlihatkan angka signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Nilai rata-rata tes akhir (*posttest*) (13,64) meningkat dibandingkan tes awal (*pretest*) (14,76), menunjukkan dampak positif latihan *ladder drill*. mengaplikasikan pendekatan eksperimen dengan desain satu kelompok pretest-posttest yang memudahkan dalam membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Kekurangan pada penelitian ini yaitu, hasil dari penelitian ini belum mampu menggambarkan dari total populasi yang ada karena jumlah sampel hanya terdiri dari 30 pemain (50% dari total populasi). Tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini membuat sulit untuk memastikan bahwa peningkatan kecepatan *dribbling* hanya disebabkan oleh latihan *ladder drill*.

Kendala pada penelitian ini adalah banyaknya sampel yang hanya separuh atau 50% dari total populasi yang disebabkan karena perizinan penelitian yang hanya boleh menggunakan separuh dari total populasi. Hal ini membuat hasil penelitian ini belum bisa menggambarkan total populasi yang ada. Hasil penelitian ini hanya berlaku untuk siswa ekstrakurikuler SDN Ngaglik 01 Kota Batu kelas IV sampai VI, sehingga belum tentu berlaku untuk pemain dari sekolah atau kategori kelas lainnya.

Studi ini diharapkan dapat menjadi acuan awal untuk pengembangan studi lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan teknis dalam olahraga, khususnya dalam aspek kecepatan *dribbling*. Melalui hasil yang diperoleh, diharapkan pelatih, guru olahraga, maupun praktisi kepelatihan dapat menggunakan temuan ini sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program latihan yang lebih terarah. Ke depan, penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan cakupan yang lebih luas, terutama dengan jumlah sampel yang digunakan, variasi kelompok usia, maupun penggunaan

metode analisis yang lebih kompleks. Penelitian lanjutan juga diharapkan mampu mengeksplorasi lebih dalam pengaruh faktor psikologis, strategi latihan individual, dan kondisi lingkungan terhadap performa *dribbling*. Di samping itu, hasil yang dicapai dari penelitian ini dapat berperan dalam peningkatan kualitas pembinaan olahraga di sekolah maupun klub, dengan menyediakan data empiris yang dapat digunakan sebagai referensi dalam merancang program pelatihan yang efektif dan terukur. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti pada pemahaman akademik, tetapi juga memberikan manfaat praktis yang nyata dalam mendukung peningkatan prestasi dan pengembangan potensi atlet secara lebih menyeluruh.

D. Kesimpulan

Temuan hasil kajian data yang diperoleh menunjukkan bahwa latihan koordinasi kaki dengan tangga memiliki efek signifikan terhadap kinerja *dribbling* di SDN Ngaglik 01 Kota Batu. Dibuktikan dengan kenaikan nilai rerata tes akhir (*posttest*) daripada tes awal (*pretest*), dan juga dilihat dari hasil uji *paired t-*

test yang memperlihatkan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ yang berarti memiliki hasil signifikan. Melalui riset ini bisa diketahui bahwa latihan ladder drill dapat berkontribusi pada peningkatan kecepatan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrianty, F. N., Marzuki, & Chiar, M. (2013). Studi Keterampilan Teknik Dasar Menggiring Bola Dengan Kecakapan Bermain Futsal Club Wanita Starlight. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(9), 1–10.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brown, L.E., & Ferrigno, V.A. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2017*, 1–233.
- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling*. In *Universitas Terbuka* (Vol. 9, Issue 1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>
- Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill Education.
- Habibul Rasyd, Ahmad Atiq, F. P. H. (2019). *Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Futsal Ekstrakurikuler*

- Di Sma Negeri 1 Galing Kabupaten Sambas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–12.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/37425>
- Iqbal Zulfikar and Arif Bulqini. (2019). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal Di Sman 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 2–12.
iqbalrahamadi2828@gmail.com
- Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan Latihan Zig-zag Run dan Ladder Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan *Dribbling*. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394>.
- Justinus, L (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern.
- Mielke, Danny. (2007). Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10.
<https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Noviantoro, F., Wahyudi, A. N., & Darumoyo, K. (2023). Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit dan *Dribbling Shuttle Run* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Bola Pada Ssb Angicipi Muda Ngawi U15. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 161.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11427>
- Pertiwi, R. G., & Rachman, H. A. (2022). Pengembangan model latihan *dribbling* futsal melalui permainan sederhana. *Sepakbola*, 2(2), 47.
<https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.169>
- Santoso dan Madiistriyatno, 2017:(74-75). (2017). Metodolgi Penelitian Kuantitatif (Vol. 4, Issue 1).
- Saputra, R. S. R. (2020). Sosialisasi Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pengabdian*.
<https://ejurnal.stkiprosaliametro.ac.id/index.php/JPM/article/view/26>
- Setya Pradana, J., Farhanto, G., Setiawan, W., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran. *Jurnal Kejaora*, 3(2), 208–217.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Vegatus, Swadesi. (2023). Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224229.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/66919%Ahttps://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/download/66919/28312>
- Wahid, W. M. (2023). Pengaruh Variasi Ladder Dril Dalam Peningkatan Kelincahan

Keterampilan Menggiring Bola.
*Jumper: Jurnal Mahasiswa
Pendidikan Olahraga*, 4(1), 188–
197.

Widodo. (2021). *Indonesian Journal of
Physical Activity*. 1(2), 139–148.