

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIR BOLA PADA PEMAIN DI CLUB SEPAK
BOLA GUNTOR BERASTAGI USIA 13-15 TAHUN**

Bambang Sihombing¹, Janwar Firhasan Sinuraya², Tri Widia Astuti Tamba³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olah Raga Universitas Quality Berastagi

¹ bambangsihombing7@gmail.com ² janwarfirhasansinuraya@yahoo.com

³ triwidia863@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ladder drill training on dribbling agility among soccer players aged 13–15 years at Guntor Berastagi Club. The background of this research is based on the low level of players' agility in changing direction and controlling the ball quickly during training and matches. This research used a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest design. The sample consisted of 19 players selected using a saturated sampling technique. Data were collected through dribbling agility tests conducted before (pretest) and after (posttest) the ladder drill training. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test and hypothesis testing with a paired sample t-test. The results showed that the average pretest time was 7.36 seconds, while the posttest was 6.05 seconds, indicating an improvement in agility. The hypothesis test showed a significance value of 0.01 ($p < 0.05$), meaning that ladder drill training had a significant effect on dribbling agility. It can be concluded that ladder drill training is effective in improving dribbling agility in youth soccer players and can be applied as an appropriate training method in sports coaching programs.

Keywords: *ladder drill, agility, dribbling, soccer*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiikir bola pada pemain sepak bola Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya tingkat kelincahan pemain dalam melakukan perubahan arah dan mengontrol bola secara cepat saat latihan maupun pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, salah satunya melalui latihan *ladder drill*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun yang berjumlah 19 orang, dengan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran kemampuan kelincahan menggiikir bola

sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan latihan *ladder drill*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu kelincahan menggiring bola pada pretest sebesar 7,36 detik, sedangkan pada posttest sebesar 6,05 detik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan, ditandai dengan penurunan waktu tempuh. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest 0,871 dan posttest 0,059 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kemampuan perubahan arah pemain, sehingga dapat dijadikan sebagai metode latihan yang direkomendasikan dalam pembinaan sepak bola usia remaja.

Kata kunci: *ladder drill*, kelincahan, menggiring bola, sepak bola

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas sangat tinggi di dunia dan dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Selain berfungsi sebagai sarana rekreasi, sepak bola juga menjadi media pembinaan prestasi yang mampu mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, mental, serta karakter sportif atlet. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan secara

sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui berbagai wadah pembinaan, salah satunya klub olahraga. Oleh karena itu, klub sepak bola memiliki peran strategis dalam membentuk atlet yang memiliki kualitas fisik dan keterampilan bermain yang optimal.

Dalam permainan sepak bola modern, keberhasilan seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, tetapi juga oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan fondasi utama yang mendukung kemampuan pemain dalam melaksanakan berbagai teknik permainan secara efektif selama pertandingan. Menurut Atradinal

(2020), kondisi fisik terdiri atas berbagai komponen yang saling berkaitan dan harus dikembangkan secara terpadu agar mampu menunjang pencapaian prestasi olahraga secara optimal. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat menentukan keberhasilan pemain sepak bola adalah kelincahan (*agility*).

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan sepak bola, kemampuan ini sangat dibutuhkan ketika pemain menggiring bola, menghindari lawan, melakukan transisi menyerang maupun bertahan, serta merespons situasi permainan yang berubah dengan cepat. Yanuar et al. (2022) menjelaskan bahwa kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam keterampilan menggiring bola, sedangkan Basrizal et al. (2020) menyatakan bahwa pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah melakukan gerakan tipu, melewati lawan, dan mempertahankan penguasaan bola.

Sebaliknya, pemain yang memiliki tingkat kelincahan rendah

cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah secara cepat, lambat merespons pergerakan lawan, serta kurang efektif dalam menjalankan strategi permainan. Kondisi tersebut menyebabkan performa pemain selama pertandingan menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan perlu dilakukan melalui program latihan fisik yang dirancang secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik pemain.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *ladder drill*. Latihan ini menggunakan media berupa tangga koordinasi (*agility ladder*) yang disusun di atas permukaan lapangan sebagai jalur berbagai pola langkah kaki yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Menurut Wahid (2023), *ladder drill* merupakan latihan yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan gerak kaki, koordinasi, keseimbangan, serta kelincahan melalui berbagai variasi pola langkah yang dilakukan secara berulang. Selain meningkatkan kecepatan pergerakan kaki, latihan ini juga mampu memperbaiki koordinasi neuromuskular sehingga respons

gerak pemain menjadi lebih cepat dan efisien.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *ladder drill* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Latihan yang dilakukan secara repetitif dengan berbagai variasi pola gerakan mampu meningkatkan koordinasi mata-kaki, ritme langkah, keseimbangan dinamis, serta kemampuan perubahan arah secara cepat. Menurut Asshiddiqi (2016), variasi latihan seperti *icky shuffle*, *back icky shuffle*, *two feet forward*, *back feet forward*, dan *in and out* memberikan rangsangan yang berbeda terhadap kemampuan kelincahan sehingga latihan menjadi lebih efektif dan tidak menimbulkan kejenuhan.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pelatih Club Sepak Bola Guntor Berastagi, diketahui bahwa pemain usia 13–15 tahun masih menunjukkan tingkat kelincahan yang belum optimal. Sebagian pemain masih mengalami kesulitan melakukan perubahan arah secara cepat ketika menggiring bola maupun menghadapi tekanan lawan. Selain itu, program latihan yang

selama ini diterapkan lebih berfokus pada latihan teknik dasar dan permainan, sedangkan latihan kondisi fisik, khususnya latihan kelincahan, belum diberikan secara spesifik dan terprogram. Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan kemampuan fisik pemain serta berdampak pada performa saat latihan maupun pertandingan.

Usia 13–15 tahun merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam pembinaan atlet karena kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, dan adaptasi neuromuskular berkembang dengan sangat baik. Oleh sebab itu, pemberian latihan yang tepat pada usia ini diyakini mampu memberikan peningkatan kemampuan fisik yang lebih optimal dibandingkan pada usia yang lebih matang. Penerapan *ladder drill* secara terstruktur diharapkan mampu meningkatkan kelincahan pemain sehingga mendukung kemampuan menggiring bola, mempercepat perubahan arah, meningkatkan keseimbangan tubuh, serta memperbaiki performa bermain secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Club Sepak Bola Guntor Berastagi usia 13–15 tahun. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *ladder drill* sebagai salah satu metode latihan kondisi fisik serta menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis, terukur, dan berbasis ilmiah untuk meningkatkan prestasi pemain usia remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental) menggunakan desain One Group Pretest–Posttest Design. Desain ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh sampel terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal kelincahan menggiring bola. Selanjutnya, sampel diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*

selama periode penelitian, kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah perlakuan diberikan. Dengan desain tersebut, pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola dapat diketahui melalui perbandingan hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di Club Sepak Bola Guntor Berastagi, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa pemain usia 13–15 tahun masih memiliki tingkat kelincahan yang belum optimal, sementara latihan kondisi fisik yang diterapkan belum menggunakan metode *ladder drill* secara khusus dan terprogram. Penelitian dilaksanakan pada Januari hingga Februari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Sepak Bola Guntor Berastagi usia 13–15 tahun yang aktif mengikuti kegiatan latihan rutin sebanyak 15 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, penelitian menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan

sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih agar seluruh karakteristik populasi dapat terwakili secara optimal sehingga hasil penelitian diharapkan mampu menggambarkan kondisi sebenarnya dari subjek yang diteliti.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran serta dokumentasi. Tes digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan menggiring bola pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu *pretest* sebelum latihan *ladder drill* dan *posttest* setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan. Hasil kedua tes tersebut menjadi dasar dalam mengetahui perubahan kemampuan kelincahan pemain setelah mengikuti program latihan.

Selain tes, penelitian juga menggunakan teknik dokumentasi sebagai data pendukung. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan foto kegiatan penelitian, daftar hadir pemain, jadwal latihan, serta berbagai dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Dokumentasi berfungsi memperkuat data penelitian sekaligus

menjadi bukti bahwa seluruh tahapan penelitian telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan.

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses pengujian kualitas instrumen. Uji validitas dilakukan menggunakan validitas isi (*content validity*) melalui penilaian para ahli (*expert judgment*), yaitu dosen Pendidikan Jasmani dan praktisi sepak bola yang memiliki kompetensi di bidang latihan kondisi fisik. Penilaian dilakukan terhadap kesesuaian indikator, petunjuk pelaksanaan tes, kejelasan prosedur, serta kemampuan instrumen dalam mengukur variabel kelincahan menggiring bola secara tepat.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Reliabilitas dianalisis menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki tingkat konsistensi yang tinggi sehingga mampu memberikan hasil pengukuran yang relatif sama apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang sama.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat penggunaan statistik parametrik. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Apabila data memenuhi asumsi normalitas, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan latihan *ladder drill*. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa latihan *ladder drill* tidak memberikan pengaruh terhadap kelincahan menggiring bola, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola. Keputusan diambil berdasarkan nilai

signifikansi dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), di mana H_0 ditolak apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi, nilai terendah, dan simpangan baku sehingga dapat diketahui perubahan kemampuan kelincahan pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan melalui uji normalitas dan uji Paired Sample t-Test untuk menguji hipotesis penelitian secara statistik. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan aplikasi **IBM SPSS Statistics** sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih akurat, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu **tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengumpulan data, serta tahap analisis dan penarikan kesimpulan**. Tahap perencanaan meliputi penyusunan instrumen penelitian, penyusunan

program latihan *ladder drill*, koordinasi dengan pelatih Club Guntor Berastagi, serta persiapan sarana dan prasarana penelitian. Tahap pelaksanaan diawali dengan pelaksanaan *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian latihan *ladder drill* sesuai program yang telah disusun, kemudian diakhiri dengan pelaksanaan *posttest*. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan analisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Hasil analisis tersebut selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Club Sepak Bola Guntor Berastagi usia 13–15 tahun.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Club Guntor Berastagi yang berlokasi di Kecamatan Berastagi, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Club Guntor Berastagi merupakan salah satu klub sepak bola yang aktif melakukan pembinaan pemain usia dini hingga remaja melalui program latihan yang terstruktur. Salah satu

kelompok usia yang aktif mengikuti pembinaan adalah kelompok usia 13–15 tahun yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Program latihan di Club Guntor Berastagi dilaksanakan secara rutin sebanyak tiga kali dalam seminggu. Materi latihan meliputi latihan teknik dasar sepak bola seperti menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*), latihan fisik, serta permainan kecil (*small sided games*). Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal, latihan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kelincahan masih belum diberikan secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan latihan *ladder drill* sebagai bentuk perlakuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola.

Penelitian menggunakan desain **One Group Pretest–Posttest Design** dengan jumlah sampel sebanyak **19 pemain** usia 13–15 tahun. Seluruh pemain diberikan tes awal (*pretest*), kemudian mengikuti program latihan *ladder drill* selama masa penelitian, dan selanjutnya

diberikan tes akhir (posttest) menggunakan instrumen yang sama.

Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui tes kelincahan menggiring bola yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian latihan ladder drill. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa terjadi penurunan waktu tempuh setelah perlakuan diberikan. Dalam tes kelincahan, semakin kecil waktu yang dicapai menunjukkan kemampuan kelincahan yang semakin baik.

Berdasarkan hasil pengolahan data, rata-rata waktu pretest sebesar **7,36 detik**, sedangkan rata-rata waktu posttest sebesar **6,06 detik**. Dengan demikian terjadi penurunan waktu sebesar **1,30 detik**, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola setelah mengikuti latihan ladder drill.

Tabel 4.1 Hasil Deskriptif Pretest dan Posttest

	Va	Ju	R
	riabel	mlah	ata-rata
		Sampel	(detik)
test	Pre	19	7,36
	Po	19	6,06
sttest			

Berdasarkan Tabel 4.1 terlihat bahwa nilai rata-rata posttest lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata pretest. Penurunan waktu tersebut menunjukkan bahwa latihan ladder drill mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah dan menggiring bola dengan lebih cepat.

Uji Validitas Instrumen

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu divalidasi menggunakan **validitas isi (content validity)** melalui penilaian oleh dosen ahli di bidang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Penilaian dilakukan terhadap kesesuaian indikator, tujuan pengukuran, prosedur pelaksanaan tes, serta kelayakan instrumen sebagai alat ukur kelincahan menggiring bola.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa seluruh komponen instrumen telah sesuai dengan indikator kemampuan yang akan diukur. Dengan demikian instrumen dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan program IBM

SPSS Statistics dengan metode **Cronbach's Alpha** untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian.

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas

V ariabel	Cr onbach's Alpha	Ke terangan
Instrumen Tes Kelincahan	0,904	Reliabel

Berdasarkan Tabel 4.2 diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar **0,904**. Nilai tersebut lebih besar daripada batas minimal **0,70**, sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya apabila digunakan dalam kondisi yang sama.

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang, maka pengujian normalitas menggunakan **Shapiro-Wilk** melalui program IBM SPSS Statistics.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

V ariabel	S ig. Shapiro -Wilk	Ket erangan
Pretest	0,871	Normal
Posttest	0,059	Normal
Hasil uji		normalitas

menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest sebesar **0,871** dan posttest sebesar **0,059**. Kedua nilai tersebut lebih besar dari **0,05**, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik yaitu **Paired Sample t-Test**.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan **Paired Sample t-Test** untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain.

Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample t-Test

V ariabel	N ilai Sig. (2- tailed)	Kep utusan
Pretest	0	H ₀
Posttest	,010	ditolak, H _a
Posttest		diterima

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai

signifikansi sebesar **0,010**. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga **H₀ ditolak dan H_a diterima**. Hal ini menunjukkan bahwa latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun.

Pembahasan

Tabel 4.5 Perbandingan Rata-rata Pretest dan Posttest

Var iabel	R ata-rata (detik)	Se liah
Pret	7,36	
est	6,06	
Pos	6,06	1,30
ttest	0,06	detik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun. Hal tersebut dapat dilihat dari adanya penurunan rata-rata waktu tes kelincahan dari **7,36 detik pada pretest menjadi 6,06 detik pada posttest**. Penurunan waktu sebesar **1,30 detik** menunjukkan bahwa kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah, koordinasi gerakan, serta kecepatan

menggiring bola mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan.

Hasil analisis statistik juga memperkuat temuan tersebut. Berdasarkan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk diketahui bahwa data pretest maupun posttest berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis dilanjutkan menggunakan uji Paired Sample t-Test.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar **0,010**, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H₀) ditolak. Artinya, latihan ladder drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan ladder drill merupakan latihan yang menekankan pada kecepatan langkah kaki, koordinasi, keseimbangan, ritme gerak, serta kemampuan mengubah arah dengan cepat. Gerakan yang dilakukan secara berulang menyebabkan koordinasi

antara sistem saraf dan otot (neuromuskular) berkembang lebih baik sehingga pemain mampu bergerak lebih efisien ketika menggiring bola.

Selain meningkatkan koordinasi gerak, latihan ladder drill juga membantu meningkatkan kecepatan reaksi, keseimbangan dinamis, dan kemampuan mengontrol tubuh ketika melakukan perubahan arah secara tiba-tiba. Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan komponen penting dalam permainan sepak bola, terutama ketika pemain harus melewati lawan atau mempertahankan penguasaan bola pada situasi pertandingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat **Wahid (2023)** yang menyatakan bahwa latihan ladder drill efektif untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kecepatan gerak kaki. Selain itu, penelitian ini juga mendukung pendapat **Yanuar et al. (2022)** yang menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen fisik utama yang sangat menentukan keberhasilan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola. Semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain, maka

semakin efektif pula kemampuan pemain tersebut dalam menguasai bola dan melakukan perubahan arah ketika menghadapi lawan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan ladder drill merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia remaja. Oleh karena itu, latihan ini layak dijadikan salah satu program latihan rutin oleh pelatih sebagai upaya meningkatkan kualitas kondisi fisik sekaligus menunjang kemampuan teknik bermain sepak bola.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola setelah pemain diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*. Hal ini ditunjukkan oleh hasil

pengukuran waktu tes yang mengalami penurunan dari rata-rata **7,36 detik** pada saat **pretest** menjadi **6,05 detik** pada saat **posttest**. Penurunan waktu tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan pemain mengalami peningkatan karena semakin singkat waktu yang ditempuh, semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki.

2. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan **Paired Sample t-test**, diperoleh nilai signifikansi (**Sig.**) sebesar **0,01**, yang lebih kecil dari taraf signifikansi **0,05**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa **hipotesis nol (H_0) ditolak** dan **hipotesis alternatif (H_a) diterima**. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain Club Guntor Berastagi usia 13–15 tahun.
3. Secara keseluruhan, latihan *ladder drill* terbukti efektif dalam meningkatkan

kemampuan kelincahan pemain melalui peningkatan koordinasi gerak, kecepatan langkah kaki, keseimbangan, serta kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, metode latihan ini layak diterapkan sebagai salah satu bentuk latihan kondisi fisik dalam program pembinaan pemain sepak bola usia remaja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak, yaitu sebagai berikut.

1. **Bagi Pelatih**

Pelatih disarankan untuk menjadikan latihan *ladder drill* sebagai salah satu bagian dari program latihan rutin, terutama dalam pembinaan kondisi fisik yang berkaitan dengan kelincahan pemain. Agar latihan lebih efektif, pelatih dapat memadukan *ladder drill* dengan berbagai variasi pola gerakan, perubahan arah, maupun latihan yang dikombinasikan dengan teknik

menggiring bola sehingga latihan menjadi lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan pemain.

2. Bagi Pemain

Pemain diharapkan mengikuti latihan secara rutin, disiplin, dan bersungguh-sungguh agar manfaat latihan *ladder drill* dapat diperoleh secara maksimal. Selain itu, pemain juga dianjurkan melakukan latihan secara mandiri di luar jadwal latihan resmi untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kelincahan serta keterampilan menggiring bola.

3. Bagi Club Guntor Berastagi

Pihak klub diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis, terencana, dan berbasis ilmiah. Klub juga diharapkan menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai sehingga proses pembinaan pemain dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah sampel yang relatif sedikit serta penggunaan desain penelitian **One Group Pretest–Posttest** tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta mengembangkan variasi metode latihan atau menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan performa pemain, seperti kecepatan, keseimbangan, daya ledak otot tungkai, atau koordinasi gerak.

5. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi masyarakat, khususnya pelatih, pembina olahraga, guru pendidikan jasmani, maupun akademisi mengenai pentingnya latihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. Selain itu, penelitian ini

diharapkan dapat mendukung pengembangan pembinaan olahraga sejak usia dini sehingga mampu menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2021). *Dasar-dasar permainan sepak bola*. Bandung : Alfabeta.
- Al Zany, M. (2024). *Metode latihan teknik dasar sepak bola untuk meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh*. Bandung : CV Cendekia Press.
- Asshiddiqi, W. (2016). *Latihan agility ladder drill untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi gerak*. Yogyakarta : Andi.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(1), 769–781.
- Fadlana, A. Z. I., Sidik, D. Z., & Rismayadi, A. (2024). Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 59–64.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(5), 213–228.
- Hardani, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Politeknik Medica Farma Husada Mataram: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Manalu, A. (2025). Pengaruh variasi latihan dribbling terhadap peningkatan penguasaan bola pada permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 33–41.
- Moleong, L. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2024). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Mulya, G. (2019). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(4), 1–10.
- Prayoga. (2023). *Pengaruh latihan kelincahan dan koordinasi terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola*. Universitas Negeri Surabaya Press.
- Putra, R. P., & Jatmiko, T. (2021). Pengaruh ladder drill in out shuffle terhadap kelincahan pemain futsal SMAN 16 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 15–19.
- Saldi. (2023). Teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(6), 45–52.
- Saputra, A., Rahman, D., & Hidayat, R. (2024). *Pendidikan karakter melalui olahraga sepak bola*. Jakarta : Rajawali Pers.

- Saputra, R. (2019). *Analisis kemampuan teknik dasar passing dan control bola terhadap performa pemain sepak bola*. Yogyakarta : Deepublish.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualialitatif, dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuntitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua). Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian: Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vegatus, B. A., Swadesi, I. K. I., & Sadarmada, I. N. (2023). Pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224–229.
- Wahid, W. M. (2023). Pengaruh variasi ladder drill dalam peningkatan kelincahan keterampilan menggiring bola. *Jurnal Jumper*, 4(4), 188–197.
- Yanuar, F., Sunaryo, A. B., & Sugiyanto, S. (2022). Pengaruh latihan agility hurdle drill dan agility ladder drill terhadap kelincahan teknik dribbling pemain sepakbola wanita pelajar usia muda. *Seminar Nasional Olahraga*, 4, 1–12.