

Pengaruh Latihan *Ladder drill* dan *Cone drill* Terhadap Kelincahan Atlet SPOBNAS Sepakbola Sumbar

Rio Kamaratongga Edila^{1*}, Ikhwanul Arifan², Ardo Okilanda³, Roma Irawan⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: riokamara2002@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap kelincahan atlet sepak bola SPOBNAS Sumbar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental tipe dua kelompok pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 18 atlet berusia 14–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik sampling total. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah T-Test *Agility Test*. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi latihan empat kali seminggu dan durasi 40–60 menit per sesi. Analisis data menggunakan uji normalitas *Liliefors* dan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memiliki efek signifikan terhadap kelincahan dengan $t_{count} (7,03) > t_{table} (1,812)$, dan latihan *cone drill* juga memiliki efek signifikan dengan $t_{count} (6,67) > t_{table} (1,812)$. Selain itu, terdapat perbedaan efek antara kedua latihan, di mana *ladder drill* memberikan peningkatan kelincahan yang lebih besar daripada *cone drill*.

Kata Kunci: *Ladder drill*, *Cone drill*, Kelincahan, Sepakbola

The Effect of Ladder drill and Cone drill Training on the Agility of SPOBNAS West Sumatra Soccer Athletes

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ladder drill and cone drill training on the agility of SPOBNAS Sumbar soccer athletes. The method used is a quantitative approach with a quasi-experimental design of the two-group pretest-posttest type. The research subjects consisted of 18 athletes aged 14–17 years who were determined using total sampling technique. The instrument used to measure agility was the T-Test Agility Test. The study was conducted over four weeks with a training frequency of four times a week and a duration of 40–60 minutes per session. Data analysis used the Liliefors normality test and t-test with a significance level of 0.05. The results showed that ladder drill training had a significant effect on agility with $t_{count} (7.03) > t_{table} (1.812)$, and cone drill training also had a significant effect with $t_{count} (6.67) > t_{table} (1.812)$. In addition, there was a difference in the effects between the two exercises, where ladder drills provided a greater increase in agility than cone drills.

Keywords: *Ladder drill*, *Cone drill*, Agility, Soccer

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan penting untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan mendukung pencapaian manusia. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Olahraga Nasional, olahraga bertujuan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan pencapaian dan kualitas manusia,

menanamkan nilai-nilai moral dan sportivitas, serta memperkuat persatuan nasional (Sari, 2025). Oleh karena itu, olahraga tidak hanya menjaga kebugaran tetapi juga berfungsi sebagai sarana pengembangan prestasi yang perlu dilakukan secara teratur untuk mencapai hasil yang optimal dan membanggakan.

Menurut Aziz & Donie (2017), gerakan dalam setiap olahraga penting untuk mengembangkan kemampuan bawaan dan mendukung olahraga lainnya. Selain itu, olahraga bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk prestasi, pendidikan, rekreasi, maupun kesehatan. Olahraga juga berkembang pesat dan populer di kalangan berbagai kelompok, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik pria maupun wanita, bahkan di desa-desa terpencil (Afrizal & Barlian, 2020).

Perkembangan kinerja atletik saat ini tidak dapat dipisahkan dari berbagai bentuk kamp pelatihan, yang merupakan bagian penting dari pembinaan olahraga di sekolah dan klub untuk meningkatkan kinerja atlet (Saw et al., 2018). Pelatihan dalam olahraga seperti sepak bola dan permainan raket memiliki tantangan tersendiri karena sulit untuk mengulang teknik dalam kondisi yang bervariasi (Yildirim & Kizilet, 2020). Sepak bola sendiri merupakan olahraga tim yang sangat populer, dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan mencetak sebanyak mungkin gol dan mempertahankan gawang dari kebobolan, yang melibatkan aspek serangan, pertahanan, dan transisi (Effendi et al., 2018). Untuk mencapai performa optimal, pelatih, instruktur, dan atlet perlu memperhatikan pengembangan keterampilan secara terfokus dan berkelanjutan (Williams & Ford, 2020).

Untuk mencapai kesuksesan dalam sepak bola, pemain harus menguasai empat aspek kunci, yaitu pelatihan teknis, fisik, taktis, dan mental. Penguasaan teknik dasar sangat penting dan harus diajarkan oleh pelatih agar pemain dapat bermain dengan baik dan benar, karena hal tersebut menjadi fondasi utama dalam performa atlet yang didukung oleh komponen fisik, taktik, dan mental dalam olahraga kompetitif (Arifan et al., 2022). Teknik dalam sepak bola adalah cara yang efektif dan efisien yang digunakan oleh atlet untuk menyelesaikan tugas-tugas gerakan dalam permainan, termasuk kemampuan menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola untuk membangun serangan, melakukan umpan, menendang ke gawang, dan bertahan dari serangan lawan (Rahman & Padli, 2020).

Selain keterampilan teknis, kondisi fisik juga merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Seorang pemain dianggap dalam kondisi fisik yang baik jika mereka mampu melakukan aktivitas permainan tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Arridho dkk., 2021). Kondisi fisik merupakan pendukung utama performa, yang meliputi kondisi fisik umum seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan, serta kondisi fisik spesifik yang meliputi

daya tahan, kekuatan otot kaki, kecepatan, dan kelincahan (Maliki dkk., 2017).

Kelincahan sendiri adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat saat bergerak pada kecepatan tinggi (Okilanda, 2024), sehingga memerlukan perhatian khusus dari pelatih. Untuk meningkatkannya, pelatih perlu menyediakan berbagai latihan dengan jadwal teratur, serta mendorong latihan individu untuk hasil optimal. Selain itu, sikap mental yang baik dan motivasi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kelincahan, karena keduanya dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan antusiasme untuk berlatih secara konsisten guna meningkatkan teknik dasar dan kinerja pemain (Koopmann et al., 2020).

Salah satu pusat pengembangan bakat sepak bola dan pembinaan atlet muda yang aktif adalah SPOBNAS Sepakbola Sumbar, yang berlokasi di Padang. SPOBNAS (Sentra Pengembangan Olahraga Berbakat Nasional) merupakan hasil transformasi dari PPLP (Pusat Pendidikan dan Pelatihan Siswa), sebuah lembaga yang menampung dan mengembangkan atlet berbakat dari berbagai kabupaten, kota, bahkan di luar provinsi Sumatera Barat agar dapat meraih kesuksesan di tingkat regional, nasional, dan internasional. Didirikan pada tahun 1983, SPOBNAS menjadikan sepak bola sebagai olahraga pertama yang dikembangkan. Hingga saat ini, SPOBNAS Sepakbola Sumbar telah mencatat berbagai prestasi gemilang dalam lima tahun terakhir, mencerminkan kesuksesan program pengembangan yang dijalankan.

Tabel 1. Prestasi Sepak Bola SPOBNAS Sumatera Barat dalam Lima Tahun Terakhir

Tahun	Prestasi	Lokasi
2018	Peringkat 3 Popwil	Aceh
2019	Peringkat 4 Kejurnas	Jawa Barat
2022	Peringkat 2 Prepopnas	Jakarta
2023	Peringkat 8 Kejurnas	Riau
2024	Peringkat 3 Popnas Peringkat 4 Kejrurnas Peringkat 2 Preponas	Sumatra Selatan Kalimantan Timur Sumatra barat

Sumber: Dodi Hirawan (Pelatih SPOBNAS Sepakbola Sumbar)

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap atlet sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat selama latihan dan pertandingan, serta wawancara dengan pelatih kepala Alan Martha, ditemukan bahwa masih terdapat kekurangan dalam hal kelincahan. Banyak pemain mengalami kesulitan saat menghadapi situasi satu lawan satu karena mereka tidak mampu mengubah arah bola dengan cepat akibat tingkat kelincahan yang rendah.

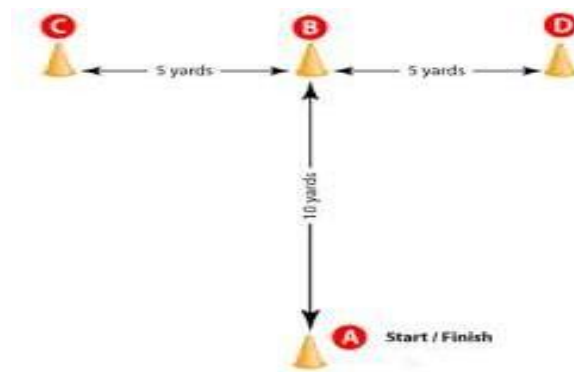
Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh latihan ladder dan latihan cone terhadap kelincahan atlet sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat. Melalui penerapan dua jenis latihan ini, diharapkan kelincahan atlet akan meningkat. Namun, untuk mencapai performa optimal, semua aspek teknik dasar dan kondisi fisik, terutama kelincahan, perlu terus dikembangkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experimental design*) menggunakan model *two-group pretest-posttest* design (Zulwandi dan Irawan, 2019) . Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap kelincahan atlet sepakbola SPOBNAS Sumbar dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada masing- masing kelompok. Dua kelompok atlet diberi perlakuan berbeda, yaitu kelompok A dengan latihan *ladder drill* dan kelompok B dengan latihan *cone drill*.

Subjek penelitian terdiri dari 18 atlet sepak bola SPOBNAS Sumbar berusia 14– 17 tahun, yang dipilih menggunakan teknik sampling total, di mana seluruh anggota populasi dimasukkan ke dalam sampel penelitian. Kriteria sampel meliputi atlet aktif yang secara teratur mengikuti latihan, memiliki kehadiran yang baik, dan bersedia berpartisipasi sepenuhnya selama proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepak Bola SPOBNAS Sumbar, Padang, selama 16 sesi (empat minggu) dengan frekuensi latihan empat kali seminggu dan durasi 40–60 menit per sesi. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan tes pre-tes untuk mengukur kelincahan awal atlet menggunakan Tes Kelincahan T-Test. Setelah program latihan selesai, dilakukan tes post-tes menggunakan instrumen yang sama untuk menilai peningkatan kelincahan atlet. Berikut adalah desain Implementasi Kelincahan dengan Tes T (Rahman, 2020; Paulo et al., 2000):



Gambar 1. Desain Implementasi Agility dengan Uji T

Uji kelincahan dilakukan dengan menata cone dalam bentuk “T”, di mana atlet berlari, mengubah arah, dan bergerak ke samping sepanjang jalur yang telah ditentukan. Waktu yang dibutuhkan diukur menggunakan stopwatch, dan hasil terbaik dari tiga percobaan digunakan sebagai skor akhir.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas Liliefors untuk memeriksa distribusi data dan uji t untuk menguji hipotesis dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ (Budi, 2020). Analisis ini digunakan untuk menentukan pengaruh latihan ladder dan latihan cone terhadap kelincahan atlet serta perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan tersebut.

HASIL

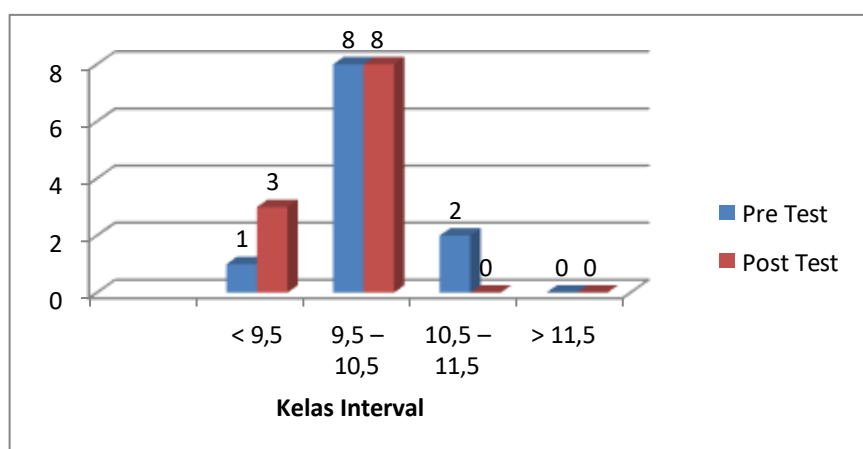
Pre-Test and Post-Test *Ladder drill* Pada Kelincahan

Hasil latihan *ladder drill* menunjukkan nilai post-tes dengan waktu minimum 10,82 detik, maksimum 9,44 detik, dan rata-rata 10,24 detik (SD = 0,39). sedangkan hasil post-tes menunjukkan peningkatan dengan waktu terendah 10,04 detik, waktu tertinggi 9,19 detik, dan rata-rata 9,62 detik (SD = 0,23). Untuk rincian lebih lanjut, lihat Tabel 2 di bawah ini.

Table 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Uji dan Post-Uji Latihan Latihan *Ladder drill* pada Kelincahan

Kelas Interval	Ia		II		Kategori
	Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test	
< 9,5	1	3	9,09	27,27	Baik Sekali
9,5 – 10,5	8	8	72,73	72,73	Baik
10,5 – 11,5	2	0	18,18	0	Sedang
> 11,5	0	0	0	0	Kurang
TOTAL	11	11	100	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-tes latihan *ladder drill* pada kelincahan dengan kelas interval <9,5 menunjukkan 1 orang (9,09%) dalam kategori excellent, kelas interval 9,5–10,5 menunjukkan 8 orang (72,73%) masuk dalam kategori baik, kelas interval 10,5–11,5 menunjukkan 2 orang (18,18%) masuk dalam kategori sedang, dan tidak ada orang dalam kelas interval >11,5 yang masuk dalam kategori buruk. Sementara itu, hasil analisis data post-tes latihan *ladder drill* pada kelincahan dengan kelas interval >9,5 menunjukkan bahwa 3 orang (27,27%) berada dalam kategori sangat baik, kelas interval 9,5–10,5 memiliki 8 orang (72,73%) dalam kategori baik, kelas interval 10,5–11,5 tidak ada orang dalam kategori sedang, dan kelas interval >11,5 tidak ada orang dalam kategori buruk. Untuk rincian lebih lanjut, lihat histogram pada Gambar 2.



Gambar 1. Histogram Pre-Uji dan Post-Uji Latihan *Ladder drill* pada Kelincahan

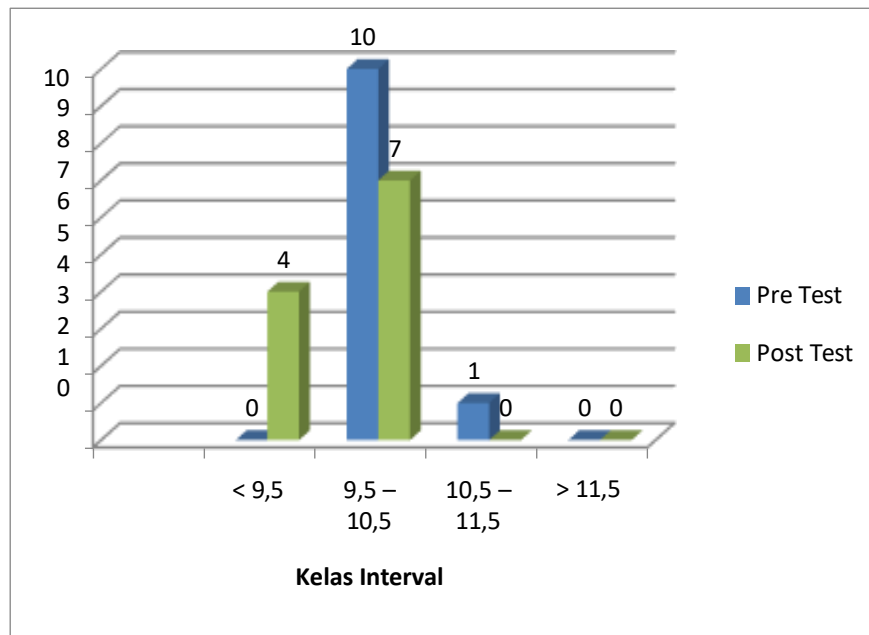
Pre-Test and Post-Test Latihan *Cone drill* pada Kelincahan

Hasil latihan *cone drill* menunjukkan nilai uji coba awal dengan waktu minimum 10,87 detik, maksimum 9,75 detik, dan rata-rata 10,23 detik (SD = 0,30). sedangkan uji post menunjukkan peningkatan dengan waktu terendah 10,44 detik, waktu tertinggi 9,24 detik, dan rata-rata 9,70 detik (SD = 0,36). Untuk rincian lebih lanjut, lihat Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-Uji dan Post-Uji Latihan *Cone drill* pada

Interval Class	Kelincahan				Category
	Pre-Test		Post-Test		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
< 9,5	0	4	0	36,36	Baik Sekali
9,5 – 10,5	10	7	90,91	63,64	Baik
10,5 – 11,5	1	0	9,09	0	Sedang
> 11,5	0	0	0	0	Kurang
TOTAL	10	10	100	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre-tes latihan *cone drill* pada kelincahan dengan kelas interval <9,5 tidak menemukan siapa pun dalam kategori excellent, kelas interval 9,5–10,5 memiliki 10 orang (90,91%) dalam kategori baik, kelas interval 10,5–11,5 memiliki 1 orang (9,09%) dalam kategori sedang, dan kelas interval >11,5 tidak ada yang masuk dalam kategori buruk. Sementara itu, analisis data post-tes latihan *cone drill* pada kelincahan dengan kelas interval >9,5 menunjukkan 4 orang (36,36%) dalam kategori sangat baik, kelas interval 9,5–10,5 memiliki 7 orang (63,64%) dalam kategori baik, kelas interval 10,5–11,5 tidak ada yang masuk kategori buruk, dan kelas interval >11,5 tidak ada yang masuk kategori buruk. Untuk rincian lebih lanjut, lihat histogram pada Gambar 3.



Gambar 3. Histogram Latihan Cone drill Pre-Uji dan Post-Uji pada Kelincahan

Uji Persyaratan Analisis Uji Normalitas

Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji t, namun sebelum itu, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Liliefors pada tingkat signifikansi 0,05 untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Hasil Tes Normalitas

Variabel	Kelompok	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
Latihan ladder drill terhadap kelincahan	Pre test	0,1402	0,249	Normal
	Post test	0,1170		
Latihan cone drill terhadap kelincahan	Pre test	0,1572	0,249	Normal
	Post test	0,1633		

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil Lcount lebih kecil daripada Ltable, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Tes Homogenitas

Variabel	F _h	F _t	Keterangan
Latihan <i>ladder drill</i> terhadap kelincahan (awal dan	2,87	2,98	Homogen
Latihan <i>cone drill</i> terhadap kelincahan akhir) (awal	1,44	2,98	Homogen
Latihan <i>ladder drill</i> dan <i>cone drill</i> dan akhir)	2,44	2,98	Homogen

terhadap kelincahan (akhir dan akhir)

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F_h lebih kecil dari F_t,

maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

Uji Hipotesis

H1: Pengaruh Latihan Permainan Samping Kecil terhadap Akurasi *Passing*

Setelah persyaratan analisis diuji dan ditemukan bahwa semua data variabel memenuhi persyaratan untuk pengujian hipotesis, digunakan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, dengan skor rata-rata 10,24 detik dan simpangan baku 0,39 pada tes pre-test, dan setelah 16 sesi perlakuan, skor rata-rata 9,62 detik dan simpangan baku 0,23 pada tes post-perlakuan.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1

<i>Ladder</i>	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	10,24	0,39	7,03	1,812	Signifikan	Ha
<i>Post Test</i>	9,62	0,23				

Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan ($t_{hitung} = 7,03 > t_{tabel} = 1,812$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa

latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kelincahan pemain SPOBNAS Sepakbola Sumbar.

H2: Pengaruh Latihan *Cone drill* terhadap Kelincahan

Setelah persyaratan analisis diuji dan ditemukan bahwa semua data variabel memenuhi persyaratan untuk pengujian hipotesis, digunakan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Terdapat pengaruh latihan *cone drill* terhadap kelincahan dengan skor rata-rata 10,23 detik dan simpangan baku 0,30 pada tes *pre-test*, dan setelah 16 perlakuan, skor rata-rata menjadi 9,70 detik dan simpangan baku 0,36 pada tes post-perlakuan. dan perhitungan.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2

<i>Cone</i>	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre Test</i>	10,23	0,30	6,67	1,812	Signifikan	Ha
<i>Post Test</i>	9,70	0,36				
Diterima						

Berdasarkan tabel, dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* memiliki pengaruh terhadap kelincahan ($t_{count} = 6.67 > t_{table} = 1.812$), sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *cone drill* mempengaruhi kelincahan pemain sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat.

H3: Perbedaan Dampak Latihan *Ladder drill* dan Latihan Drill Cone terhadap Kelincahan

Setelah persyaratan analisis diuji dan ditemukan bahwa semua data variabel memenuhi persyaratan untuk pengujian hipotesis, digunakan uji t dengan tingkat signifikansi 0,05. Terdapat perbedaan dalam efek latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* terhadap kelincahan, dengan skor rata-rata 9,62 detik dan simpangan baku 0,23 pada post- test latihan *ladder drill*, dan setelah 16 sesi latihan, skor rata-rata 9,70 detik dan simpangan baku 0,36 pada post-test latihan melewati target.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3

<i>Ladder dan Cone</i>	Mean	SD	T _{hitung}	T _{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Post Test</i>	9,62	0,23	2,84	1,812	Signifikan	Ha
<i>Post Test</i>	9,70	0,36				
	Diterima					

Berdasarkan tabel, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efek antara latihan *ladder drill* dan latihan *drill cone* terhadap kelincahan ($t_{count} = 2,48 > t_{table} = 1,812$), sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* dan latihan *cone drill* memiliki efek yang berbeda terhadap kelincahan pemain sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat.

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Drill terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (7,03) > t_{tabel} (1,812)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 11. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain SPOBNAS Sepakbola Sumbar.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *ladder drill exercise*. *Ladder drill* merupakan bentuk latihan yang melibatkan pola set melalui tali berbentuk ladder yang diletakkan secara datar dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak ladder dengan tujuan adanya peningkatan dalam hal kelincahan (Alviana et al., 2020; Kusuma et al., 2017; Muslihin et al., 2020). Latihan *ladder drill* menggunakan ladder dimana atlet berlari dan melompat secara cepat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati ladder tersebut sehingga dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Singh et al., 2022). Temuan ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya menyatakan adanya pengaruh *ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal (Alviana et al., 2020). Latihan *ladder drill* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola (Kusuma et al., 2017).

Latihan *ladder drill* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan kelincahan pemain (Padron-Cabo et al., 2020). Pemain mengalami kenaikan melakukan kelincahan. Kenaikan tersebut mencapai 6,11%, merupakan kenaikan yang cukup baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Pemain akan mengalami kenaikan kelincahan ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

Pengaruh Latihan *Cone drill* terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (6,67) > t_{tabel} (1,812)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 11. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain SPOBNAS Sepakbola Sumbar.

Cone drill adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan cone atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Griffin football (2011:69) *Cone drill* merupakan cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan perubahan arah. Latihan dapat dilakukan di mana saja, latihan ini paling efektif dilakukan di lapangan sepakbola dan akan membantu untuk menjalankan latihan yang lebih khusus dan efektif (Henriksen & Smith, 2021). Menambahkan cone atau cone memungkinkan untuk kombinasi yang berbeda dari gerakan dan meningkatkan kompleksitas latihan.

Latihan *cone drill* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Pemain mengalami kenaikan melakukan kelincahan. Kenaikan tersebut mencapai 5,17%, merupakan kenaikan yang cukup baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Pemain akan mengalami kenaikan kelincahan ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder drill* dan Latihan *Cone drill* terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hitung} (2,84) > t_{tabel} (1,812)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 11. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan

ladder drill dan latihan *cone drill* memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain SPOBNAS Sepakbola Sumbar.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian di atas, kedua metode latihan diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan sepakbola. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *ladder drill* dengan latihan *cone drill*. Berdasarkan persentase peningkatan ketepatan *passing* diketahui bahwa kelompok latihan *ladder drill* memiliki persentase peningkatan kelincahan sebesar 6,11%. Nilai ini lebih besar dari pada persentase peningkatan *cone drill* yang hanya sebesar 5,17%.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan diketahui bahwa pada latihan *ladder drill* para atlet berlari dan melompat secara cepat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati ladder tersebut. Sedangkan pada latihan *cone drill* para pemain menjadikan cone atau cone sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat efek yang signifikan dari kedua jenis latihan terhadap peningkatan kelincahan atlet. Latihan *ladder drill* terbukti mempengaruhi kelincahan pemain sepak bola SPOBNAS Sumatera Barat dengan nilai $t(7,03) > \text{nilai } t \text{ tabel}(1,812)$. Demikian pula, latihan *cone drill* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain, dengan nilai $t(6,67) > \text{nilai } t \text{ tabel}(1,812)$. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan, di mana latihan *ladder drill* menunjukkan peningkatan kelincahan yang lebih besar dibandingkan dengan latihan *cone drill*, dengan nilai $t(2,84) > \text{nilai } t \text{ tabel}(1,812)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A., & Barlian, E. (2020). *The role of sports in human health and achievement. Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–130. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/>
- Alviana, A., Fadhli, M., & Presetyo, H. (2020). *The effect of ladder drill training on the speed of futsal players. Journal of Sports Science*, 9(1), 22–30. Retrieved from <https://repository.unp.ac.id/>
- Arridho, R., Fadhilah, I., & Satria, Y. (2021). *Physical condition and performance of soccer athletes. Journal of Sports and Health*, 12(1), 14–23. Retrieved from <https://ejournal.unp.ac.id/>
- Arifan, I., Syaiful, W., Irawadi, H., & Umar, U. (2022). *Tinjauan kondisi fisik dan teknik dasar siswa sekolah sepak bola (SSB). Jurnal Champions Olahraga*, 3(2), 45-52
Universitas Negeri Padang
<https://champions.ppj.unp.ac.id/index.php/jc/article/view/36>
- Rahman, A., & Padli, A. (2020). *Basic techniques of soccer in the development of young athletes. Journal of Coaching Education*, 8(1), 45–52. Retrieved from <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/jpko>
- Aziz, A., & Donie, D. (2017). *The effect of exercise on the basic motor abilities of young athletes. Journal of Physical Education*, 6(1), 35–45. Retrieved from <https://repository.unp.ac.id/>
- Effendi, R., Hendrayana, Y., & Hidayat, Y. (2018). Pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.11778>
- Griffin Football. (2011). *Football agility and speed drills*. Griffin Press.
- Henriksen, L., & Smith, J. (2021). *Effects of training with an agility ladder on sprint, agility, and dribbling performance in youth soccer players. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 10125. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Kusuma, H., Rahayu, L., & Setiawan, B. (2017). *The effect of ladder drill exercises on soccer players' agility. Journal of Sports Science*, 7(2), 50–58. Retrieved from <https://ejournal.unp.ac.id/>
- Koopmann, T., Faber, I., Baker, J. et al. Assessing Technical Skills in Talented Youth Athletes: A Systematic Review. *Sports Med* 50, 1593–1611 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01299-4>
- Maliki, D., Zulfikar, R., & Rahman, A. (2017). *Physical condition components in soccer. Journal of Sports Achievement*, 13(2), 99–106. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jope>
- Muslihin, R., Hartono, S., & Rahmat, T. (2020). *The effect of ladder drill exercises on improving the agility of teenage soccer players. Scientific Journal of Physical*

Education, 4(1), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.stkip-pasundan.ac.id/>

- N. Sari. (2025). Peran kebijakan publik dalam pengembangan olahraga nasional. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(2), 147–155.
- Okilanda, A. (2024). *Impact of structured training on football agility in under-15 players: A comparative analysis*. Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7(1), 45–53.
- Padrón-Cabo A, Rey E, Kalén A, Costa PB. (2020). *Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint, Agility, and Dribbling Performance in Youth Soccer Players*. *J Hum Kinet*. 21(73):219-228.
- Pauole, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M., & Rozenek, R. (2000). *Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(4), 443–450. <https://doi.org/10.1519/00124278-200011000-00012>
- Rahman, A., & Padli, A. (2020). *Basic techniques of soccer in the development of young athletes*. *Journal of Coaching Education*, 8(1), 45–52. Retrieved from <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/jpko>
- Rahman, F. (2020). *Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pemain sepak bola SSB Garuda Muda*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 305–314. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.556>
- Saw AE, Halson SL, Mujika I. (2018). *Monitoring Athletes during Training Camps: Observations and Translatable Strategies from Elite Road Cyclists and Swimmers*. *Sports (Basel)*. Jul 20;6(3):63.
- S. Budi (2020). *Pengaruh Metode Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Pukulan Backhand*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 508-510. Analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors terlebih dahulu, kemudian uji-t pada taraf signifikansi 0,05.
- Singh, K. L., Singh, R., & Bhati, B. S. (2022). *Effects of ladder training on speed and agility among high school boys' football players*. *International Journal of Economic Perspectives*, 16(1), 7. <https://doi.org/10.37506/2k9fk365>
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2020). *Developing expert performance: The role of deliberate practice in sport*. *Journal of Sports Sciences*, 38(1), 1–10.
- Yildirim, E., & Kizilet, A. (2020). *The effect of training variability on performance in soccer and racket sports*. *Journal of Human Kinetics*, 72(1), 135–145. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0035>
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Waliyudin N. F. (2024). *Olahraga kesehatan: Memasyarakatkan olahraga untuk peningkatan kesehatan*. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA/article/view/15422>
- Zulwandi & Irawan, R. (2019). *Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 975-983. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.423>