

## **Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Sepak Bola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci**

**Fauzi Rahim<sup>1\*</sup>, John Arwandi<sup>2</sup>, Vega Soniawan<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [fauzirhm2003@gmail.com](mailto:fauzirhm2003@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan *Agility* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan *Agility* pemain sepak bola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Menggunakan *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 orang pemain SSB Gelora Buana. Sampel di ambil yang berusia 14 - 17 tahun sebanyak 16 pemain dengan cara *Purposive Sampling*. Intrumen yang digunakan adalah *Illionis Agility run test* untuk melihat kemampuan *Agility* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Analisis data yang di gunakan adalah Uji-t. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *lilliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Hasil analisis data maka di dapat di simpulkan bahwa terdapat hasil uji t, dimana diperoleh  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $7,711 > 2,131$ ) dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan *Agility* pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci.

**Kata Kunci:** Latihan *Ladder Drill*, *Agility*, Sepak Bola

## ***The Effect of Ladder Drill Training on Improving the Agility of Soccer Players at SSB Gelora Buana Kab. Kerinci***

### **ABSTRACT**

*The problem in this study is the weak agility of SSB Gelora Buana Kab. Kerinci soccer players. This study aims to see the effect of Ladder Drill training on improving the agility of SSB Gelora Buana Kab. Kerinci soccer players. This study is a quasi-experimental study. It uses a One Groups Pretest-Posttest Design. The population in this study consisted of 45 SSB Gelora Buana players. A sample of 16 players aged 14-17 years was taken using Purposive Sampling. The instrument used was the Illinois Agility Run Test to assess the agility of Gelora Buana SSB players in Kerinci Regency. Data analysis was performed using the t-test. Statistical data analysis techniques used the Lilliefors normality test and the t-test with a significance level of  $\alpha=0.05$ . The results of the data analysis concluded that there was a t-test result, where the t-count was greater than the t-table ( $7.711 > 2.131$ ) and the significance value was  $0.001 < 0.05$ , so it could be concluded that there was an effect of Ladder Drill training on improving the agility of SSB Gelora Buana Kab. Kerinci players.*

**Keywords:** *Ladder Drill training, Agility, Soccer*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bisa dilakukan untuk bersaing maupun untuk bersenang-senang. Kegiatan ini mencerminkan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan sikap moral. Olahraga adalah cara manusia untuk menjaga dan menyempurnakan kesehatan tubuh dan jiwa. Dari sisi nilai kehidupan, olahraga mengajarkan kita untuk mengenal kemampuan diri, menghargai usaha, serta menjunjung tinggi sikap jujur dan sportif.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan 3 aksi yaitu: aksi menyerang, bertahan, dan transisi atau dalam istilah pelatihan sering disebut sebagai *three main moments*. Sasaran dari permainan sepak bola ialah untuk meraih kemenangan dengan cara mencetak lebih banyak gol dibandingkan kebobolan, sesuai dengan *FIFA Laws of The Game* yang berlaku secara global (PSSI, 2017). Agar dapat bermain sepak bola secara optimal, seorang atlet perlu menguasai kemampuan gerak dasar atau teknik dasar dengan baik. Dengan memiliki teknik dasar yang baik akan memudahkan pemain dalam mengontrol permainan, sehingga mereka mampu bermain sepak bola dengan lebih efektif dan terampil (Arifan et al., 2022).

Sepak bola memiliki banyak fungsi penting, mulai dari menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh hingga membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim. Selain sebagai olahraga, sepak bola juga menjadi sarana untuk menyalurkan bakat, membangun kebersamaan, dan meraih prestasi. Untuk meraih prestasi dalam sepak bola, dibutuhkan fondasi yang kuat, yaitu keyakinan bahwa prestasi bukan sekadar hasil dari pertandingan, melainkan buah dari proses pembinaan yang terstruktur, disiplin yang konsisten, dan integritas yang dijunjung tinggi. Olahraga prestasi adalah jenis kegiatan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan atlet secara sistematis, bertahap, dan berkesinambungan melalui berbagai kegiatan latihan dan kompetisi, dengan dukungan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi guna mencapai prestasi yang optimal (Soniawan et al., 2021). Untuk mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga sepak bola, tidak cukup hanya mengandalkan kemampuan teknik dan taktik saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepak bola adalah *agility* atau kelincahan, karena kemampuan ini membantu pemain bergerak cepat serta melakukan perubahan arah dengan efektif selama pertandingan.

Menurut Arwandi et al (2021) menjelaskan *Agility* adalah kemampuan seseorang untuk berubah arahnya dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi tanpa tubuh kehilangan keseimbangan, dengan demikian kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama dengan teknik *Dribbling*. Kelincahan mengacu pada perubahan arah yang cepat dalam performa olahraga, respon tubuh terhadap fenomena yang merangsang (Soniawan et al., 2025). Menurut Irawadi (2017:170-171) *agility* merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sangat singkat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan perpaduan dari beberapa komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan kelentukan yang terkoordinasi dengan baik. Sejalan dengan itu, Candra & Widodo (2019) menjelaskan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan individu untuk melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, kelincahan menjadi salah satu komponen penting dalam kondisi fisik yang perlu dikembangkan, karena banyak cabang olahraga yang menuntut tingkat kelincahan yang tinggi dalam pelaksanaannya.

Seorang atlet harus mampu memiliki *agility* yang baik dalam bermain, karena kelincahan dapat membantu seorang atlet efisien dalam bermain di lapangan (Aznun et al., 2024). Menurut Yusuf & Zainuddin (2020) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat serta melakukan perubahan arah secara tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kestabilan tubuh. Seseorang dianggap memiliki kelincahan apabila ia mampu berubah arah gerakan dengan cepat sambil tetap menjaga keseimbangannya.

Menurut Widiastuti dalam Shabih & Iyakrus (2021) kelincahan juga mencakup kemampuan berubah arah atau posisi tubuh dengan cepat sambil melakukan gerakan lain secara bersamaan. Sementara itu, Bompa, T. O., & Buzzichelli (2019) menyebutkan kelincahan sebagai keterampilan biomotorik yang memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi cepat terhadap situasi permainan dengan mengubah arah secara efisien tanpa kehilangan kecepatan. Bahwa *Agility* dalam tuntutan gerakan di berbagai bidang dan pendekatan sistematis multiterfaktor yang menghasilkan peningkatan signifikan dalam kecepatan permainan.

Menurut Arwandi & Firdaus (2021) kelincahan akan memberikan pengaruh besar pada saat melakukan dribble bola tidak hanya sekadar membawa bola menyusuri

permukaan diatas rumput, tetapi juga melibatkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan mengarahkan bola saat melewati lawan yang berada pada jarak dekat. Dengan kelincahan tinggi, pemain dapat menggiring bola menghadapi lawan dan melepaskan diri dari penjagaan lawan dengan mengubah arah secepat mungkin. Dengan demikian dapat diharapkan atlet sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik akan membantu atlet tersebut dalam menggiring bola dengan baik sehingga ide permainan sepak bola yang diinginkan dapat tercapai dengan baik.

Jadi, Kelincahan berfungsi sebagai kemampuan utama yang sangat menentukan performa pemain sepak bola karena memungkinkan pemain bergerak dengan cepat, mengubah arahnya secara tiba-tiba tanpa kehilangan keseimbangan, serta merespons situasi permainan yang dinamis. Untuk mendapatkan *Agility* (kelincahan) yang baik dalam sepak bola, ada beberapa faktor penting yang memengaruhi *Agility* yaitu: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, motivasi, asupan gizi, sarana dan prasarana, metode latihan, dan kualitas pelatih. Untuk meningkat kelincahan salah satunya dengan cara latihan ladder drill.

Menurut Rahardian (2019) menjelaskan bahwa latihan *ladder drill* adalah salah satu bentuk latihan yang melibatkan gerakan melompat menggunakan satu kaki maupun dua kaki, di mana atlet melakukan lompatan secara berurutan melewati alat berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah, sehingga dapat melatih kecepatan, koordinasi, serta kelincahan gerakan kaki. Latihan ini sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Menurut Febrian & Bakti (2021) menyatakan bahwa *ladder drill* adalah jenis latihan kelincahan yang memanfaatkan alat yang disebut dengan tangga ketangkasan, yang digunakan dengan cara berlari, melompat dan melakukan variasi gerakan saat melewati tangga ketangkasan tersebut untuk mengasah kelincahan. *Ladder drill* dapat mendukung perbaikan dalam aspek gerakan dasar, seperti keseimbangan, refleks, daya tahan otot, kecepatan, dan kelincahan. Oleh karena itu, *ladder drill* bisa dianggap sebagai latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *agility*, kecepatan (*speed*), serta koordinasi gerakan kaki secara keseluruhan sehingga atlet mampu bergerak lebih cepat, lincah, dan terkontrol saat melakukan perubahan arah dalam aktivitas olahraga. Menurut Padrón-Cabo et al (2020) *Agility ladder* adalah sarana latihan yang terjangkau dan praktis penggunaannya, memungkinkan pelatih dan atlet untuk berkreasi serta

menyesuaikan variasi latihan sesuai kebutuhan.

*Agility ladder* sering dimanfaatkan untuk mengasah kelincahan dan berbagai aspek kebugaran fisik lainnya (Asshiddiqi Wahyudi, 2016). latihan *ladder drill* bertujuan untuk melatih berbagai variasi gerakan kaki dengan alat berupa tangga koordinasi yang diletakkan di permukaan tanah yang datar, sehingga atlet dapat meningkatkan kecepatan langkah, koordinasi, serta kelincahan dalam melakukan pergerakan (Faizal et al., 2019). Latihan Tangga Gerak, yang juga dikenal sebagai *Agility Ladder Drill*, mengajarkan peserta cara memanfaatkan kelincahan mereka sendiri untuk melakukan gerakan yang tepat (Aznun et al., 2024).

Menurut Chu (2013) latihan *Ladder drill* berfungsi untuk meningkatkan koordinasi neuromuskular, yaitu kemampuan otot dan saraf bekerja secara selaras dalam menghasilkan gerakan cepat dan efisien. Latihan ini membantu pemain mengembangkan kecepatan langkah kaki, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mengubah arah dengan cepat. *Ladder drill* juga berfungsi dalam peningkatan *footwork* dan kecepatan reaksi. Menurut Bompa, T. O., & Buzzichelli (2019) pola gerakan repetitif pada *Ladder drill* mampu memperbaiki frekuensi langkah serta waktu reaksi, yang penting bagi pemain untuk menghadapi duel satu lawan satu, melakukan *pressing*, maupun mengejar bola. Lebih lanjut, latihan *Ladder drill* berfungsi dalam meningkatkan konsentrasi dan koordinasi gerak. Karena gerakan harus dilakukan dengan ritme yang tepat, latihan ini melatih fokus pemain agar tetap konsisten dalam mengatur tempo gerakan sekaligus menjaga keseimbangan tubuh (Sukadiyanto, 2011).

Berdasarkan pengamatan observasi dan pertandingan yang di lakukan pada tanggal 28 Juni 2025 sampai pada hari pertandingan tanggal 24 Juli 2025 yang dilakukan di lapangan Siulak Panjang Kab. Kerinci, ditemukan beberapa permasalahan yang cukup menonjol. Terlihat pada saat pertandingan dan latihan berlangsung yang sering muncul adalah kemampuan *agility* pemain masih jauh yang di harapkan. Hal ini terbukti setiap pemain membawa bola (*Dribbling*) sering terlihat pemain mudah kehilangan bola atau di rampas oleh lawan, dan pergerakan mereka mudah dibaca oleh lawan. Dalam sesi latihan terlihat banyak pemain mengalami kesulitan dalam mengubah arah gerakan dalam kecepatan tinggi, kalau tidak bisa melewati pemain juga tidak bisa dalam keseimbangan yang baik sehingga bola mudah dirampas oleh lawan.

Lemahnya *agility* pemain berdasarkan uraikan di atas, dilihat dari segi sarana dan prasarana di SSB gelora buana cukup lengkap, serta motivasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan, asupan gizi pemain juga tergolong baik, akan tetapi tidak adanya bentuk-bentuk latihan yang secara khusus difokuskan untuk melatih *agility* pemain. Karena *agility* membantu pemain mengubah arahnya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu juga meningkatkan kecepatan menjaga kestabilan tubuh serta mengurangi resiko cedera akibat pergerakan mendadak.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci yang berjumlah 45 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang pemain dengan rentang usia U14–U17 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan desa koto aro siulak. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 19 Januari – 18 februari 2026. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat *agility* pemain adalah *Illinois Agility Run Test*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan uji normalitas uji *liliefors*.

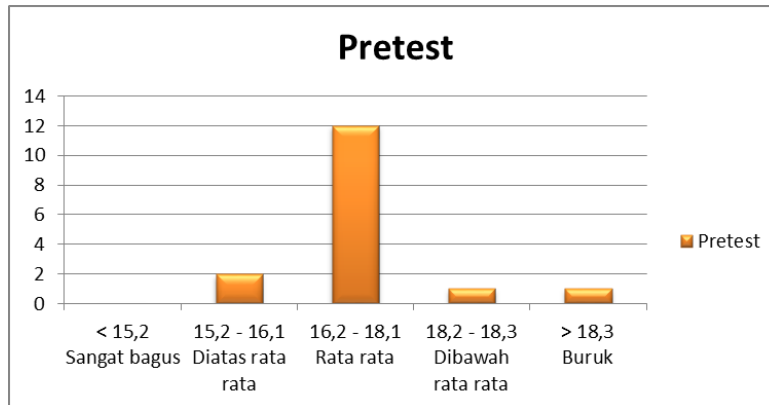
## HASIL

### A. Hasil Tes Awal (*Pretest*)

Hasil analisis data pretest kemampuan *agility* pemain sepak bola SSB Gelora Buana Kab Kerinci dengan sampel sebanyak 16 orang terdapat hasil kelas interval < 15,2 detik (sangat bagus) sebanyak 0 pemain, kelas interval 15,2-16,1 detik (Diatas rata-rata) sebanyak 2 orang, kelas interval 16,2 – 18,1 detik (Rata – rata) sebanyak 12 orang, kelas interval 18,2 – 18,3 detik (Dibawah rata – rata) sebanyak 1 orang, kelas interval >18,3 detik (buruk) di temukan sebanyak 1 orang, lebih jelasnya perhatikan tabel dan diagram berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest Agility*

Interval	Pretest	Kategori
< 15,2 detik	0	Sangat bagus
15,2-16,1 detik	2	Diatas rata rata
16,2-18,1 detik	12	Rata rata
18,2-18,3 detik	1	Dibawah rata rata
> 18,3 detik	1	Buruk
Jumlah	16	



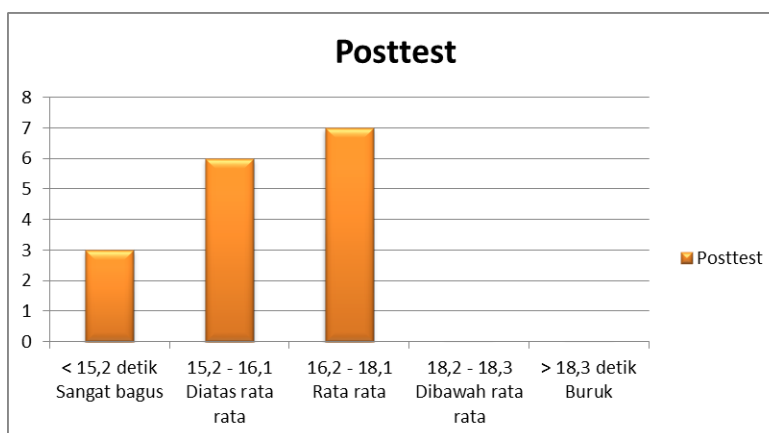
Gambar 1. Grafik Diagram Hasil *Pretest Agility*

### B. Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

Hasil data *posttest* kemampuan *agility* pemain sepak bola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci dengan sampel sebanyak 16 orang terdapat hasil kelas interval < 15,2 detik (sangat bagus) sebanyak 3 pemain, kelas interval 15,2-16,1 detik (Diatas rata-rata) sebanyak 6 orang, kelas interval 16,2 – 18,1 detik (Rata – rata) sebanyak 7 orang, kelas interval 18,2 – 18,3 detik (Dibawah rata – rata) dan kelas interval >18,3 detik (buruk) terdapat 0, lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest Agility*

Interval	Posttest	Kategori
< 15,2 detik	3	Sangat bagus
15,2-16,1 detik	6	Diatas rata rata
16,2-18,1 detik	7	Rata rata
18,2-18,3 detik	0	Dibawah rata rata
> 18,3 detik	0	Buruk
Jumlah	16	



Gambar 2. Grafik Diagram Hasil *Posttest Agility*

## Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, uji normalitas merupakan salah satu persyaratan. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah sampel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,143	16	,200*	,948	16	,465
Posttest	,093	16	,200*	,966	16	,769

\*. *This is a lower bound of the true significance.*  
*a. Lilliefors Significance Correction*

Berdasarkan hasil uji normalitas yang diperoleh peneliti, hasil *pretest* sebesar  $0.200 > 0.05$ , menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki distribusi normal. Hasil uji normalitas *posttest*, yang sebesar  $0,200 > 0,05$ , menunjukkan bahwa data tersebut juga memiliki distribusi normal. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel yang digunakan oleh peneliti penelitian ini memiliki distribusi normal dan dapat digunakan untuk uji hipotesis.

## Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah salah satu persyaratan sebelum melakukan uji hipotesis. uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah sampel dalam penelitian itu berdistribusi homogen dengan menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
data	Based on Mean	,000	1	30	1,000
	Based on Median	,000	1	30	1,000
	Based on Median and with adjusted df	,000	1	28,382	1,000
	Based on trimmed mean	,000	1	30	1,000

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh tingkat signifikansi sebesar 1,000. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $1,000 > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki varian yang homogen. Dengan demikian,

data pretest dan posttest memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik parametrik.

### Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis dengan melakukan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari hasil penelitian sudah dilakukan hasil pengajuan hipotesis dengan melakukan uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji T

	Rata rata	Df	Sig	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pretest- posttest	,70250	15	<,001	7,711	2,131	Signifikan

Berdasarkan analisis menggunakan uji Paired Sample t-test, didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,711 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 15. Pada tingkat signifikansi 0,05, nilai  $t_{tabel}$  yang dicapai adalah 2,131. Mengingat  $t_{hitung}$  lebih tinggi dibandingkan  $t_{tabel}$  ( $7,711 > 2,131$ ) dan nilai signifikansi.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat dinyatakan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,711 lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,131. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain. Selain itu, peningkatan kemampuan kelincahan juga dapat dilihat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*, di mana pada *pretest* diperoleh rata-rata 16,65 detik, sedangkan pada *posttest* meningkat menjadi 15,95 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill*, kemampuan kelincahan pemain mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan sebelum latihan diberikan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan adalah *ladder drill*. Latihan ini memanfaatkan alat berupa tangga koordinasi (*ladder*) yang diletakkan di permukaan tanah, kemudian atlet melakukan gerakan berlari maupun melompat dengan langkah kaki yang cepat dan terkoordinasi melewati setiap kotak pada *ladder*. Melalui pola gerakan kaki yang cepat

dan berulang, latihan ini mampu melatih koordinasi, kecepatan gerak, serta kelincahan atlet dalam mengubah arah gerakan secara efektif (Singh et al., 2022). *Ladder drill* bekerja dengan memaksa pemain melakukan gerakan kaki berkecepatan tinggi melalui pola kotak-kotak sempit, sehingga meningkatkan kecepatan *footwork* dan kemampuan mengubah arah secara eksplosif. Latihan *ladder drill* akan meningkatkan aktivitas unit motorik yang menciptakan adaptasi neuromuskular, di mana otot-otot akan lebih elastis dan gerak ruang itu sendiri akan lebih baik, sehingga menghasilkan pengarahannya ketika melakukan gerak yang lebih besar dan lebih lebar (Rahim et al., 2017). Dengan meningkatkan komponen tersebut maka kecepatan dan kelincahan akan mengalami peningkatan. Latihan ini untuk meningkatkan kelincahan, terutama dalam jenis olahraga seperti sepak bola (Afonso et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa latihan *agility ladder drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Penelitian yang dilakukan (Mahardika & Raharjo, 2025) menyatakan bahwa latihan *agility ladder drill* mampu meningkatkan kelincahan pemain di SSB Putra Pagersari kelompok usia U13–15. Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Edila et al (2025) yang menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola di SPOBNAS Sumatera Barat. Selain itu, (Kusuma & Kardiawan, 2017) dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. Dengan demikian, berbagai hasil penelitian tersebut semakin memperkuat bahwa latihan *ladder drill* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan latihan *ladder drill* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kelincahan seseorang. Agar latihan terarah dan sistematis, sangat perlu untuk memperhatikan pedoman pelaksanaannya. Oleh karena itu, dengan menggunakan latihan *ladder* yang benar dan sistematis, kelincahan seseorang akan meningkat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh

positif terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan nilai rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest*, di mana rata-rata waktu pada *pretest* sebesar 16,65 detik mengalami peningkatan pada *posttest* menjadi 15,95 detik, yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan kelincahan pemain setelah mengikuti program latihan tersebut. Selain itu, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,711 lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,131 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SSB Gelora Buana Kabupaten Kerinci.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, Camões, I. T., Silva, M., Lima, A., Franco, R., Milheiro, A., Martins, A., Laporta, L., Nakamura, Fábio Yuzo; Clemente, Filipe Manuel, J., & Costa, D. (2020). Correction: The Effects of Agility Ladders on Performance: A Systematic Review. *Int J Sports Med*, 41(14), e13–e13. <https://doi.org/10.1055/a-1187-7560>
- Arifan, I., Soniawan, V., & Okilanda, A. (2022). Analysis Of Basic Football Technical Skills Levels Using The Motion Sequence Test (David Lee Test). *Ilmu Keolahragaan*, 5(1i), 711–720. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.11048>
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). *Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills*. 35(Icssht 2019), 7–10. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.002>
- Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2021). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab . Kerinci*. 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.1>
- Asshiddiqi Wahyudi, H. H. (2016). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14- 16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 133–138.
- Aznun, M., Widodo, A., Firmansyah, A., & Wahyudi, H. (2024). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19 Universitas Negeri Surabaya*. 4. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i4.4253>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Candra, G., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan SiswaPutra Usia 16- 18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189–194.
- Chu, D. A. (2013). *Explosive Power and Strength: Complex Training for Maximum Results*. Human Kinetics.

- Edila, R. K., Arifan, I., & Okilanda, A. (2025). Pengaruh Latihan Ladder drill dan Cone drill Terhadap Kelincahan Atlet SPOBNAS Sepakbola Sumbar The Effect of Ladder drill and Cone drill Training on the Agility of SPOBNAS West Sumatra Soccer Athletes. *Jurnal Gladiator*, 5. <https://doi.org/10.24036/gltdor2229011>
- Faizal, M., Ismail, M., & Kamarudin. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Sepak Bola Garuda Towera Fc. *Concept and Communication*, 23, 301–316. <https://repository.untad.ac.id/id/eprint/150670>
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola. *Kesehatan Olahraga*, 09(03), 381–390.
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. FIK UNP.
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). *Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle Ketut*. 6(3), 193–196. <https://doi.org/10.15294/active.v6i3.17721>
- Mahardika, M. I., & Raharjo, A. (2025). Pengaruh latihan agility ladder dril terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB pangersari U13-15. *Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September), 979–989. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.34920>
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint, Agility, and Dribbling Performance in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 219–228. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0146>
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia: Filanesia*. PSSI.
- Rahardian. (2019). *Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan*. Universitas Negeri Malang.
- Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang*. 2656–8128, 90–95.
- Shabih, M. I., & Iyakrus, D. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlit Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(April), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Singh, 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(January), 211–217. <https://ijeponline.org/index.php/journal>
- Soniawan, V., Lubis, J., & Hermawan. (2025). Fast Footwark Training in Youth Football Player: Promising Results Wits Four Directions Ladder Agility Drill. *Annals of Applied Sport Science, Spesial Issue e1485*, 239–242.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills*. 35(Icssht 2019), 20–23.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1>