

**PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DRILL DAN HURDLE DRILL  
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL PUTRI  
SMP NEGERI 1 GRINGSING**

**Muhamad Izur Rifqi**  
email: [Izurrifqi123@gmail.com](mailto:Izurrifqi123@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

**ABSTRACT**

*Agility ladder drill and hurdle drill exercises are a form of exercise for various agility. The forms and models of agility training are very diverse. Agility ladder and hurdle drill exercises are exercises with tools in the form of obstacles in front of the body. The research design uses an experiment using a 2x2 factor. The research results explain that there is an increase in the results of the form of interaction, it appears that the main research factors in the two factors show a significant increase. In the results of this study the interaction means that each cell or group has a different effect on each group that is paired. Couples who have significantly (significantly) different interactions or partners. Conclusion: there is a significant difference in the effect of the Agility ladder drill and Agility hurdle drill training method on the agility of futsal players. There is a significant interaction between the Agility ladder drill and Hurdle drill training method and speeds (high and low) on the agility of futsal players.*

**Keywords: Agility ladder drill, Hurdle drill, agility of futsal players**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui Pengaruh latihan agility ladder drill dan hurdle drill terhadap kelincahan pemain futsal putri SMP 1 Gringsing. Latihan agility ladder drill dan hurdle drill ialah bentuk latihan untuk kelincahan yang beragam. Bentuk dan model latihan kelincahan sangat beragam. Latihan agility ladder dan hurdle drill merupakan latihan dengan fasilitas alat berupa halangan di depan tubuh. Desain penelitian menggunakan eksperimen dengan menggunakan faktor 2x2. Hasilnya menjelaskan ada peningkatan hasil berupa bentuk interaksi dalam 2 faktor menunjukkan peningkatan yang signifikan. Interaksi di penelitian ini memiliki arti setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasangkan. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan). Kesimpulan: ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan Agility ladder drill dan hurdle drill terhadap kelincahan pemain futsal dan ada interaksi yang signifikan antara metode latihan Agility ladder drill dan Hurdle drill dan kecepatan (tinggi dan rendah) terhadap kelincahan pemain futsal.

**Kata Kunci: Agility ladder drill, Hurdle drill, kelincahan pemain futsal**

## **PENDAHULUAN**

Futsal adalah permainan mini sepakbola atau seperti sepakbola yang dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Kurniawan, 2015: 104). Futsal adalah permainan seperti sepakbola atau mini sepakbola baik dari segi lapangan, gawang dan orang yang bermain dalam satu tim. Karena itu maka diperlukan kekompakan bila bermain futsal jika ingin meraih kemenangan. Teknik dasar futsal hampir sama dengan sepakbola diantaranya menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menyundul (*heading*) dan menendang atau menembak (*shooting*)

Menurut Budiwanto (2013: 16) latihan yaitu sebuah proses yang dilakukan berprogres (meningkat) contohnya dari yang mudah ke susah, dari ringan ke berat, dari yang santai ke yang relevan tujuannya untuk mencapai dan menguasai teknik dasar tertentu. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:147) *agility* artinya kelincahan, *agility* adalah bentuk alat atau latihan yang dimana kita harus mengubah posisi tubuh dengan cepat dengan berbagai bentuk tubuh dengan tetap menjaga keseimbangan agar tidak jatuh. Menurut Gamble (2013) kelincahan dalam olahraga kelompok diperlukan guna untuk membaca permainan lawan. Kelincahan dalam futsal sangat penting karena dalam membawa atau menguasai bola kita harus lincah guna untuk melepaskan kawalan dari lawan. Selain itu kita juga dituntut menguasai teknik kelincahan ini guna bisa menjaga dan membayangkan-lawan agar tidak lolos dan tidak dapat mencetak gol. Karena dalam bermain futsal gol tim mana yang lebih banyak itulah pemenangnya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode di penelitian ini adalah metode eksperimen. Pendekatan yang dilakukan ialah kuantitatif. Dengan desain *two group pretest-posttest*. Untuk pengumpulan datanya menggunakan kelincahan dan diberikan treatment latihan *agility ladder drill* dan *hurdle drill*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1

## Hasil ANAVA Perbedan Kelompok Eksperimen

Metod Latihan *Agilty Ladder driil* dan *Hurdel driil* terhadap

## Kelincahan Pemain Futsal Descriptive Statistics

Dependent Variable: Kelincahan

Metode Kecepatna	mean	Std. deviasi	N	hasil
Aqility Ladder tinggi	1,8183	,50392	6	rata-
Drill Rendah	,7550	,31488	6	
Total	1,2867	,68473	12	
Aqility Hurdle Tinggi	,7550	,31488	6	rata-
Drill Rendah	,7683	,47797	6	
Total	,7617	,38595	12	
Total Tinggi	1,2867	,6847	1	rata-
Rendah	,7617	,38595	12	
Total	1,0242	,60612	24	

Berdasarkan output diatas diketahui nilai rata-rata kelincahan metode *Agility Ladder Drill* dengan kecepatan tinggi sebesar 1,8183, Sedangkan nilai rata-rata kelincahan metode *Agility Ladder Drill* dengan kecepatan rendah sebesar 0,7550, Berdasarkan hasil output diatas diketahui nilai rata-rata kelincahan metode *Agility Hurdle Drill* dengan kecepatan tinggi sebesar 0,7550, Sedangkan nilai rata-rata kelincahan metode *Agility Ladder Drill* dengan kecepatan rendah sebesar 0,7683. Berdasarkan kesimpulan pembahasan diatas metod aglity ladeer driil lebih baik ketimbang hudel drill itu dibuktikan bahwa aglity lader driil memiliki nilai 1,2867 ketimbang hurdle driil yang hanya memiliki nilai 0,7617.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Penelitian ini di simpulkan : ada pengaruh metode *agility ladeer driil* terhadap kelincahan pemain futsal putri, ada pengaruh latihan *hurdle driil* terhadap kelincahan pemain futsal putri dan metode *agility ladder drill* lebih efektif dipakai ketimbang metod *Hurdle drill* terhadap kelincahna pemainn futsal putri.

### **B. Saran**

Saran dari peneliti ini sebagai berikut : Untuk pelatih, untuk bisa menerapkan latihan *agility ladeer driil* dan *hurdlee driil* sebagai latihan guna meningkatkan kelincahan pemain futsal putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2020). PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SPORTIFO FC U-(14-16) PAMEKASAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Bruno and Pauleto.(2014).power system the power behind performance agility ladder.Amerika: U.S.A. .
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Okinawa, S. (2013). Plyometric is an exercises for agility. *Journal of orthopedic & Sport Physical Therapy*.53-60
- Rasyono, R., & WIDOWATI, A. (2019). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAAN PEMAIN SSB BUKIT TENGAH.
- Reynold, Tony. (2015). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Diakses pada tanggal 11 Desember 2015, dari <http://footballgc.com>
- Sabin, S.I & Marcel P. (2016). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Science, Movement and Health*, Vol. XVI, ISSUE 1, 16 (1): 103-109.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.