

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Swasta Madani Marindal 1

Farhan Alfindo Tambunan¹, Riski Kurniat², Arief Rahman³

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: alfindofarhan@gmail.com¹, rizkykurniati@upmi.ac.id², ariefracman910@gmail.com³.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap Peningkatan kemampuan Kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Swasta Madani Marindal 1 Medan. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah The One Group Pretest Posttest Design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Bobby Charlton. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan passing dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Swasta Madani Maindal 1. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 7,15 dan rerata posttest sebesar 8,65 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 1,50, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 20,97% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*. Sedangkan pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di Smp Swasta Madani Marindal 1 dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 17,87 dan rerata posttest sebesar 16,76 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 1,10, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 6,15% dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill* terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *ladder drill*.

Kata kunci: latihan *ladder drill*, *dribbling*, futsal.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ladder drill training on improving agility skills in futsal extracurricular participants at Madani Marindal 1 Medan Private Middle School. This study is an experimental study. The method used is The One Group Pretest Posttest Design. The sample used in this study was 20 students with a purposive sampling technique. The instrument used in this study was a dribbling test from Bobby Charlton. The data analysis technique used the t-test. The results of this study indicate that there is a significant effect of ladder drill variation training on passing and dribbling skills in futsal extracurricular participants at Madani Marindal 1 Private Middle School. When viewed from the pretest average of 7.15 and the posttest average of 8.65, the Mean Difference figure is 1.50, this shows a better change of 20.97% compared to before being given ladder drill training. While the effect of ladder drill variation training on dribbling skills in futsal extracurricular participants at Madani Marindal 1 Private Middle School is stated to have a significant effect. When viewed from the pretest average of 17.87 and the posttest average of 16.76, the Mean Difference figure obtained was 1.10, this shows a better change of 6.15% compared to before being given ladder drill training on dribbling skills providing better changes compared to before being given ladder drill training.

Keyword: *ladder drill*, *dribbling*, futsal training.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Agustus 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara Online 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga atau aktifitas jasmani adalah kebutuhan manusia didalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatan nya tetap terjaga dengan baik. Kesehatan menjadi salah satu kebutuhan hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Olahraga juga adalah suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang- ulang dan ditujukan untuk bisa menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta potensi saing antar seseorang (Syahputra, W.D, 2018). Saat ini olahraga sudah sangat berkembang, orang-orang melakukan olahraga untuk berbagai macam tujuan seperti meraih prestasi, kebugaran jasmani, dan rekreasi atau hiburan. Pertandingan olahraga juga sekarang ini sudah banyak diminati oleh orang-orang baik muda maupun tua sebagai tontonan yang menarik untuk dinikmati. Saat ini olahraga yang banyak digemari di Indonesia adalah futsal.

Lhaksana (2011: 29) menyatakan bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu passing, control, chipping, dribbling dan shooting. Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain itu setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan.

Teknik juga membutuhkan kombinasi kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola yang baik. Salah satu faktor yang menyebabkan baik buruknya keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan (Simonek , 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Silassie dan Demena (2016: 14) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dan kelincahan juga menggiring bola. Dr. Joao Crespo, pelatih Tim Nasional Futsal Portugal, menekankan bahwa "Kemampuan dribbling yang baik tidak hanya memungkinkan pemain untuk melewati lawan, tetapi juga menciptakan ruang bagi rekan satu tim, yang sangat krusial dalam permainan futsal modern." Untuk meningkatkan kemampuan dribbling, diperlukan latihan dengan berbagai macam cara dan model. Salah satu program latihan yang dapat diterapkan adalah latihan kelincahan dengan menggunakan lari zig-zag menggunakan cones. Program Leader Drill merupakan metode latihan yang difokuskan pada pengembangan latihan kecepatan atlet futsal.

Seorang atlet futsal dalam memperoleh prestasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor kondisi tubuh, faktor teknik, faktor taktik, dan juga mental pemain (Mu Jafar Rumakat, 2024). Kondisi fisik, keterampilan, dan juga teknik atau takrik sangat berkaitan dalam upaya seorang atlet meraih prestasi. Maka dari pada itu program pelatihan dalam upaya meningkatkan kualitas seorang atlet harus menggunakan metode dan koordinasi yang baik. Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Syafruddin (2020: 35) "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya

tahan dan kelentukan”.

Dribbling merupakan kemampuan dimana setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dengan demikian, penguasaan keterampilan teknik dasar harus dikuasai oleh setiap pemain futsal untuk menuju prestasi yang maksimal. Seorang pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang baik untuk bekerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat untuk menghasilkan kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya lapangan futsal yang tidak seluas sepak bola, sehingga pemain dituntut memiliki pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, baik saat passing, maupun dribbling maupun pergerakan tanpa bola untuk membongkar pertahanan lawan, sehingga dapat melakukan serangan secara efektif, dari cara bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat tadi kembali pada ketrampilan teknik dasar bermain futsal, jika teknik dasar tersebut tidak baik, maka bermain dengan cara sirkulasi bola yang sangat cepat tidak akan berjalan dengan baik juga.

Menggiring bola (dribbling) pada olahraga permainan futsal diperlukan untuk menghindari sergapan lawan pada saat menempatkan posisi pada saat pertandingan berlangsung. Fisik atlet pada olahraga secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting dalam olahraga permainan. Yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan biomotor kederajat paling tinggi.

Menggiring bola atau dribbling dalam futsal juga dibutuhkan pergerakan secara cepat dan lincah, bertujuan untuk membongkar pertahanan lawan. Kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pemain futsal dalam mengumpan dan menggiring bola dalam futsal sangat dipengaruhi dengan latihan kecepatan, kekuatan, kelincahan maupun kelentukan yang dilakukan oleh pemain. Semakin seringnya dan bervariasi melakukan latihan dengan komponen-komponen tersebut maka semakin berkualitas dribbling pemain futsal.

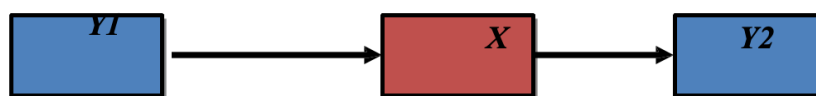
Menurut Syafruddin (2015: 18), bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Berbagai macam metode latihan untuk meningkatkan kebugaran dan kemampuan dribbling, salah satunya adalah ladder drill. Ladder drill atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kecepatan dan kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat paling umum yang digunakan untuk membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan, kelincahan, dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga melatih pemain agar dapat mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kelincahan yang dimiliki. Latihan ladder drill berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain, menurut Aagarad (2012) fungsi ladder drill adalah meningkatkan konsentrasi dan koordinasi kaki supaya berjalan dengan dengan baik. Selain itu latihan ladder drill membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan., meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait.

Dari sekian banyak bentuk latihan kelincahan yang sudah disebutkan, penulis memilih bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik permasalahan. Penulis hanya menguji cobakan satu bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu bentuk-bentuk latihan ladder drill. Ladder drill menurut Rahardian dkk, (2019: 8) Ladder drill “adalah salah satu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang di letakan dilantai atau ditanah, latihan tersebut merupakan satu bentuk latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi”.

Atas dasar permasalahan tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap peningkatan Kemampuan Dribbling Pada Permainan Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP Swasta Madani Marindal 1”.

METODE

Penelitian ini termasuk eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2006: 398). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “The One Group Pretest Posttest Design” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Y1 : Pengukuran Awal (*Pretest*) Kelincahan *dribbling*

X : Perlakuan (Treatment)

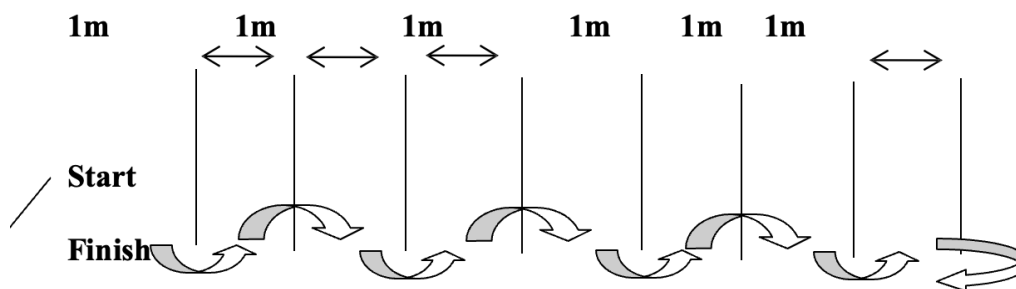
Y2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*) Kelincahan *dribbling*

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2011: 85) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan dua bulan terakhir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler futsal di SMP swasta Madani Medan, (3) bersedia mengikuti latihan selama 16 kali, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Bobby Charlton. Hasil penelitian dengan instrumen dribbling Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864. Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang besi 8 buah, (c) stop watch, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepakbola, (g) meteran.

2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba.
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis start)
 - b. Pemain bersiap di posisi start.
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali samapi garis finish.
 - d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
 - f. Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish. g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
 - g. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 2. Instrumen Dribbling Bobby Charlton

(Sumber: Danny Mielke, 2007: 8).

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006:299).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Dribbling Pretest

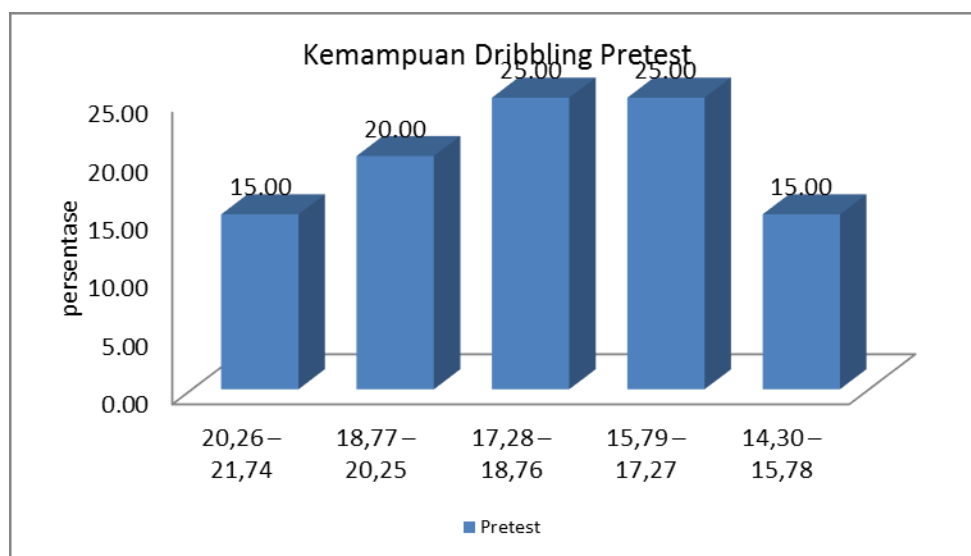
Statistik	P
<i>Mean</i>	17,8775
<i>Median</i>	18,0800
<i>Mode</i>	14,31 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,04743
<i>Range</i>	7,42
<i>Minimum</i>	14,31
<i>Maximum</i>	21,73

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP swasta Madani Marindal 1 pretest dengan rerata sebesar 17,87, nilai tengah 18,08, nilai sering muncul 14,31 dan simpangan baku 2,04, skor tertinggi sebesar 21,73 dan skor terendah sebesar 14,31. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kemampuan Dribbling Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20,26-21,27	3	15,00
2	18,77-20,25	4	20,00
3	17,28-18,76	5	25,00
4	15,79-17,27	5	25,00
5	14,30-15,78	3	15,00
Jumlah		20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

**Gambar 3. Grafik Tingkat Kemampuan Dribbling Pretest**

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

Statistik	Posttest
<i>Mean</i>	16,7695
<i>Median</i>	16,8350
<i>Mode</i>	13,21 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,84086
<i>Range</i>	5,92
<i>Minimum</i>	13,21
<i>Maximum</i>	19,13

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Swasta Madani Marindal 1 posttest dengan rerata sebesar 16,77, nilai tengah 16,83, nilai sering muncul 13,21 dan simpangan baku 1,84, skor tertinggi sebesar 19,13 dan skor terendah sebesar 13,21. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kemampuan *Dribbling Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	17,96-19,14	7	35,00
2	16,77-17,95	3	15,00
3	15,58-16,76	5	25,00
4	14,33-15,57	2	10,00
5	13,20-14,38	3	15,00
	Jumlah	20	100

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Dribbling Pretest	0,999	Normal
2	Dribbling Posttest	0,880	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Dribbling	0,724	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Tabel 7. Uji T Tingkat Kemampuan Dribbling

Treatment	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Ladder Drill	4,347	2,09	0,000	1,108

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $4,347 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP swasta Madani Medan. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 1,108, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 6,20% untuk kemampuan dribbling dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan futsal menggunakan variasi ladder drill dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler di SMP swasta Madani Marindal 1 Kabupaten Deli Serdang. Hal ini menjadi tolok ukur seberapa besar keberhasilan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal.

Latihan merupakan sarana untuk meningkatkan dan memperbaiki tingkat kemampuan bermain futsal bagi peserta ekstrakurikuler. Dengan melakukan latihan yang terprogram dan teratur maka siswa akan mampu mengetahui kebutuhan dan kekurangan masing-masing sehingga latihan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuannya. Proses latihan dapat dilakukan dengan bimbingan pelatih maupun berlatih sendiri. Akan tetapi, dengan intruksi pelatih maka siswa akan mengetahui kebutuhan yang harus dipenuhi sehingga latihan dapat terprogram dengan baik.

Kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler tidak lepas dari peran serta pelatih atau guru dalam memimpin siswanya untuk dapat mengikuti kegiatan latihan dengan baik. Perbedaan kebutuhan masing-masing siswa dan kesamaan tujuan bersama menjadi alasan bagi pelatih untuk dapat menyeimbangkan kemampuan bermain secara kolektif. Dengan adanya perbedaan kebutuhan tersebut menuntut pelatih untuk dapat memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuannya tanpa mengorbankan siswa lain.

Kegiatan latihan yang monoton akan membuat siswa merasa jenuh sehingga perlu adanya pengemasan latihan menjadi suasana yang menyenangkan yang berorientasi pada tercapainya tujuan bersama. Beberapa bentuk latihan yang digemari oleh pelatih untuk menyampaikan materi ajarnya. Akan tetapi, penyampaian tersebut belum tentu dapat memberikan suasana yang menyenangkan yang mampu mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasarnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa latihan variasi ladder drill dapat meningkatkan kemampuan dasar dribbling.

Ladder drills atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih

otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Latihan ini juga mengajarkan pemain untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada. Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang (Reynolds, 2011).

Seiring berlangsungnya latihan dengan variasi ladder drill ini siswa dituntut untuk mengembangkan otot kaki dan mampu melakukan berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik. Dengan tidak disadari siswa telah diarahkan dan diberikan latihan yang menghilangkan kejenuhan tetapi tidak mengurangi esensi tujuan pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi ladder drill mampu memberikan perubahan yang signifikan pada kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP swasta Madani Marindal 1. Perubahan yang signifikan ini menunjukkan bahwa program latihan menggunakan ladder drill mampu memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam dribbling. Kualitas dribbling dapat ditentukan oleh akurasi dan bobot dribbling yang dilakukan oleh siswa. Perkenaan kaki pada bola juga mempengaruhi tingkat kualitas dribbling siswa dalam bermain futsal. Perkenaan kaki pada bola yang masih minim pola pergerakan dan kemampuan kaki dalam bergerak akan sangat menghambat siswa dalam melakukan passing. Hal ini berbeda dengan siswa yang memiliki kemampuan gerak kaki yang baik maka perkenaan kaki pada bola sebagai penentu akurasi dribbling dapat dimaksimalkan. Pada siswa yang baru dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal atau siswa yang belum lama berlatih tentunya akan memiliki perbedaan yang mencolok dengan siswa yang sudah lama mengikuti latihan. Melalui latihan yang terprogram maka siswa akan dengan cepat mengalami peningkatan kemampuan bermainnya secara menyeluruh.

Selain itu, perubahan kemampuan dribbling mengalami perubahan yang signifikan. Luas lapangan yang kecil dan tekanan lawan yang lebih ketat tentunya dalam bermain futsal membutuhkan kemampuan dribbling dan penguasaan bola yang baik. Tanpa memiliki dribbling dan penguasaan bola yang baik maka siswa akan kesulitan dalam bermain futsal. Pemberian program latihan ladder drill ini mampu memberikan rangsangan kepada siswa untuk dapat bergerak dan selalu bergerak melindungi bola dan dekat dengan bola. Kualitas dribbling pada permainan futsal sangatlah penting di mana tekanan permainan dituntut untuk dapat bermain dengan cepat. Luas lapangan yang kecil tentunya akan menyulitkan bagi siswa dalam bermain jika tidak memiliki kemampuan dribbling yang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP swasta Madani Marindal 1 Kabupaten Deli Serdang dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 17,87 dan rerata posttest sebesar 16,76 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar

1,10, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 6,15% dibandingkan sebelum diberikan latihan ladder drill terhadap keterampilan dribbling memberikan perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan ladder drill.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfabeta. Sumarsono, A. (2019). Two Contracts Of The Agility Exercise Metho On Foot Coordination In Futsal Players. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport*, 1(2), 126-135.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1) 65-80.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1) 65-80.
- ARYO PAMUNGKAS, F. E. B. Y., & Syauckani, A. A. (2021). Keterampilan Teknik Dribbling Futsal (Studi Komparasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smkn 2 Karanganyar Dan Smk Bhina Karya Karanganyar) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ashari, R. F., & Adi, S. (2019). Pengembangan Model Latihan Menyerang Futsal Menggunakan Formasi 3-1. *Sport Science and Health*, 1(2), 110–115. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10628/4791>
- Aziz, R. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Passing Control Terhadap Keterampilan Passing Control Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi). 1(2) 54-65.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UNM.
- Fajar, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen Dilakukan Di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning) (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).3(2), 34-45.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga* (S. Diah (ed.). CV. Jakad Media Publishing.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 32-40.
- Gilbert Tommy Soterio Maitimu, Leo Pratama, & Waskito Aji Suryo Putro. (2024). The Relationship between Eye and Foot Coordination on Basic Futsal Passing Ability. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.3632/unimudasportjurnal.v4i1>.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 45-50.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Kharisma, Yudhi, And M. Zakky Mubarak,(2020) „Analisis Tingkat Daya Tahan. Aerobik Pada Atlet Futsal Putri Afkab Indramayu“, *Physical Activity Journal*, 1.(2), 125 <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2349>

- Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog) 2(1)*, 12-20.
- Leo Pratama, Wara Kushartanti. (2018). The effects of circuit and fartlek exercise method and peak expiratory flow on Vo2max. 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2) 30-45. Mirfa'ani, Nuril, And Siti Nurrochmah, (2022) „Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri Di Sekolah Menengah Atas“, *Sport Science And Health*, 2.(4), 239–246 <https://doi.org/10.17977/Um062v2i42020p>.
- Moh Jafar Rumakat, Leo Pratama., & Sugiono. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Kemampuan Passing Berpasangan Permainan Futsal Siswa SMP Cahaya Islam Papua. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.3632/unimudasportjurnal.v4i1>.
- Muldan, D & Joan Al'ahsan. (2021). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Futsal Menggunakan Model Latihan Drill Pada Peserta. 3(3), 12–14.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Nugroho, Reza Adhi. Gumantan, Aditya.(2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal Universitas Teknokrat Indonesia*. 1(1), 24-30.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1-7.
- Ria, L. (2020). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rohaedi, M.S & Muhamad Rinaldi. (2020). *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris. *Jendela Olahraga*, 4(2), 67-75. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Royana, Ibnu Fatkhu, (2017),„Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris“, *Jendela Olahraga*, 2.(2), 45-50 <https://doi.org/10.26877/Jo.V2i2.1860>
- Samaura, F. (2022). *Futsal Laws of Game*. Switzerland: FIFA-Strasse 20.
- Santoso, K. A. E., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 90-95.
- Saputra, D. W. D., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Porprov Sidoarjo 2019 Abstrak. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 105–108.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:
- Sumarsono, A. (2019). Two Contracts Of The Agility Exercise Method On Foot Coordination In Futsal Players. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport*, 1(2), 126-135.
- Sumarsono, Adi, (2019) „Two Contracts Of The Agility Exercise Method On Foot Coordination In Futsal Players“, *Musamus Journal Of Physical Education And Sport*, 1.(2), 26–37.
- Unimuda Sport Journal, ISSN: 2746-3311 (online)
Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani

Suryadi, O. R., Maulana, F., & Saputri, H. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Akurasi Shooting Pada Permainan Futsal dalam ekstrakurikuler SMAN 2 Kota Sukabumi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 75-88. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4228>.