

Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain futsal Ekstrakurikuler SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim

Aldiyansyah¹, Widya Handayani², Sugarwanto³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia

E-mail: darwanpinbel@gmail.com¹, Widyahandayani@univpgri-Palembang.ac.id²,
sugar.wanto88@gmail.com³

Article History:

Received: 04 Juni 2026

Revised: 28 Juli 2026

Accepted: 07 Agustus 2026

Keywords: Ladder drill, dribbling ability, futsal.

Abstract: This study aims to determine the effect of ladder drill training on the dribbling ability of extracurricular futsal players at SMPN 1 Ujanmas, Muara Enim Regency. The research method used is an experimental method with a One Group Pre-test Post-test Design. The population in this study were all male students who participated in extracurricular futsal activities at SMPN 1 Ujanmas, Muara Enim Regency, totaling 20 people. The sampling technique used total sampling, so that the entire population was used as a research sample. The instrument used was a zig-zag dribbling test to measure students' dribbling ability. The treatment in the form of ladder drill training was given for 16 meetings with a frequency of 4 times a week. The data analysis technique used a normality test and a hypothesis test (paired sample t-test).

The results showed that the average pre-test dribbling ability score was 15.19 seconds, while the average post-test score was 13.44 seconds. This indicates an increase in dribbling ability with an average difference of 1.75 seconds or 11.52%. The results of the hypothesis test obtained a significance value of $0.000 < 0.05$ and a calculated t value of $157.67 > t$ table of 2.10, so that H_0 was rejected and H_1 was accepted. Thus, it can be concluded that ladder drill training has a significant effect on improving the dribbling ability of extracurricular futsal players at SMPN 1 Ujanmas, Muara Enim Regency.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak dasar setiap warga negara yang dijamin oleh Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 Ayat (3), yang menegaskan bahwa pemerintah bertanggung jawab menyelenggarakan sistem pendidikan nasional. Ketentuan tersebut diperkuat melalui Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, pendidikan tidak

hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter peserta didik melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kesehatan, dan sikap sosial peserta didik. Peran strategis pendidikan jasmani juga didukung oleh Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menegaskan bahwa olahraga memiliki fungsi penting dalam meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, kebugaran, serta prestasi bangsa. Melalui berbagai aktivitas olahraga yang terencana dan sistematis, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan potensi fisik dan mental secara optimal.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler adalah futsal. Futsal merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas lima pemain, dengan karakteristik permainan yang cepat dan dinamis. Tingginya intensitas permainan menuntut pemain untuk memiliki kemampuan teknik, fisik, dan taktik yang baik. Keberhasilan suatu tim dalam mencapai kemenangan sangat dipengaruhi oleh kualitas keterampilan individu pemain serta kemampuan menerapkan strategi permainan secara efektif (Novianto et al., 2021). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang harus dimiliki setiap pemain futsal.

Teknik dasar futsal meliputi passing, controlling, shooting, heading, dan dribbling. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membantu pemain beradaptasi dengan tempo permainan yang cepat serta keterbatasan ruang gerak yang menjadi karakteristik utama futsal (Buya et al., 2020). Di antara berbagai teknik dasar tersebut, dribbling merupakan salah satu keterampilan yang memiliki peran penting dalam mendukung efektivitas permainan. Dribbling memungkinkan pemain menguasai bola, mempertahankan penguasaan permainan, melewati lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan serangan.

Menurut M. Sari et al. (2023), dribbling adalah teknik menggiring bola dengan cara menendang bola secara berulang-ulang sambil bergerak dari satu posisi ke posisi lain. Dalam permainan futsal, dribbling dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki sesuai dengan situasi permainan. Kemampuan dribbling yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola secara efektif dalam ruang yang sempit dan tekanan lawan yang tinggi. Selain itu, dribbling juga berkontribusi dalam menciptakan peluang serangan dan membuka ruang bagi rekan satu tim (Hia, 2025).

Meskipun dribbling merupakan keterampilan yang sangat penting, pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tersebut. Kesulitan tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya latihan yang terprogram, rendahnya koordinasi gerak, maupun penggunaan metode latihan yang kurang bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan model atau metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling peserta didik sehingga dapat menunjang performa bermain futsal secara keseluruhan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai peningkatan kemampuan dribbling futsal menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya mendukung pengembangan keterampilan teknik dasar peserta didik dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler olahraga futsal.

LANDASAN TEORI

Menurut (Daulay, M.A., 2022) Pendidikan merupakan suatu proses yang dirancang secara sadar dan sistematis untuk membentuk lingkungan belajar yang memungkinkan peserta didik terlibat aktif dalam mengembangkan kemampuan dan potensi diri. Dengan pendidikan, diharapkan setiap individu mampu memiliki kedewasaan kepribadian, pengendalian diri,

.....

kekuatan spiritual, kecerdasan, akhlak yang baik, serta keterampilan yang berguna bagi dirinya sendiri maupun masyarakat. Sasaran pendidikan adalah menanamkan prinsip-prinsip yang baik, mulia, tepat, benar, dan indah yang berguna bagi kehidupan (Aryanto et al., 2021). hal ini sekaligus membentuk generasi yang mampu beradaptasi dengan perubahan, berkontribusi positif bagi masyarakat, dan hidup selaras dengan nilai-nilai moral dan sosial.

Olahraga pendidikan termasuk bagian penting dari pendidikan jasmani dan olahraga, yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan, membentuk karakter, mengasah keterampilan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut (Akbar Syafruddin et al., 2022) Pendidikan jasmani dan olahraga bisa dipandang sebagai “laboratorium pengalaman manusia”, sehingga para pengajar di bidang ini sebaiknya berusaha menanamkan nilai-nilai moral dan perilaku etis kepada peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dan olahraga berperan signifikan dalam membantu mengembangkan aspek fisik maupun mental seseorang (Andriansyah et al., 2025)

Menurut (Y. Y. Sari et al., 2024) Pendidikan jasmani menjadi komponen yang tidak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan. Proses pembelajaran ini memanfaatkan kegiatan fisik yang disusun secara terencana dan sistematis untuk mengembangkan berbagai kemampuan individu, termasuk aspek organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Sedangkan menurut (Marwan et al., 2024) Pendidikan jasmani termasuk dalam kurikulum di berbagai jenjang pendidikan. Mata pelajaran ini berfokus pada pengembangan kemampuan fisik siswa sebagai bagian dari proses belajar, Walaupun penekanan utamanya pada aspek fisik, pendidikan jasmani juga mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, di mana kemampuan fisik berperan sebagai alat, bukan sebagai tujuan akhir.

Menurut (Pirdaus et al., 2024) Permainan futsal pertama kali muncul di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930, Olahraga ini dikembangkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih asal Argentina, yang awalnya menyelenggarakan kompetisi remaja di YMCA dengan format yang menyerupai sepak bola dengan format lima lawan lima, Namun, karena lapangan sering tergenang air, ia berinisiatif memindahkan permainan ke dalam gedung olahraga dengan lapangan yang relatif kecil, seukuran lapangan bola basket. Permainan futsal mulai dikenal dan dimainkan di Indonesia sejak tahun 1989, namun perkembangannya baru terlihat pada periode 1998–1999, Pada awal kemunculannya, olahraga ini masih terasa asing bagi sebagian masyarakat (Ditya Agischa et al., 2022).

Menurut (Ramadhan, 2021) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang kini banyak diminati di seluruh dunia karena berbagai manfaatnya, Seperti halnya olahraga lain, manfaat futsal mencakup aspek kesehatan, psikologis, prestasi, bisnis, hingga politik, Aktivitas ini memberikan manfaat kesehatan bagi setiap orang yang memainkannya. Contohnya, dari sisi psikologis, pemain akan merasakan kepuasan tersendiri, Banyak orang memilih futsal sebagai sarana rekreasi untuk mengisi waktu luang setelah menjalani aktivitas yang padat, Futsal juga termasuk olahraga yang terus berkembang dari masa ke masa hingga saat ini. Sedangkan menurut (Mustopa et al., 2024) Futsal merupakan cabang olahraga sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola standar.

Menurut (Pratama et al., 2025) Futsal adalah salah satu jenis olahraga yang mengandalkan bola sebagai sarana utama dalam pelaksanaannya. Olahraga ini biasanya dimainkan di lapangan khusus, baik di dalam ruangan maupun area tertutup. Meski mirip dengan sepak bola, futsal berbeda dalam beberapa aspek, termasuk ukuran lapangan, ukuran bola, dimensi gawang, durasi

pertandingan, serta jumlah pemain yang terdiri dari lima pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan aturan permainan yang disesuaikan. Oleh karena itu, tujuan utama futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan.

Menurut (Mahara et al., 2023) Teknik dalam olahraga futsal adalah kemampuan dan keterampilan seseorang untuk melakukan gerakan secara efisien dengan tujuan tertentu, Teknik ini menjadi dasar utama dalam upaya meraih prestasi setinggi-tingginya, Dalam permainan futsal, penguasaan teknik yang beragam dan kompleks sangatlah diperlukan. sedangkan menurut (Hairat et al., 2025) Dalam futsal, teknik merujuk pada kecakapan dan keterampilan pemain untuk melakukan gerakan secara efektif dan terarah, yang menjadi dasar bagi pencapaian prestasi setinggi mungkin. Futsal memiliki beberapa teknik dasar, antara lain menendang bola (shooting/kicking), mengoper bola (passing), mengendalikan bola (controlling), menggiring bola (dribbling), menghentikan bola (stopping), menyundul bola (heading), serta menjaga gawang (goalkeeping).

Menurut (Nasuki et al., 2021) Dribbling merupakan teknik yang digunakan saat pemain menghadapi tekanan langsung dari lawan, Untuk itu, bola harus selalu dekat dengan kaki atau kaki yang akan digunakan dalam gerakan dribbling berikutnya, Dengan kata lain, pemain perlu sering menyentuh bola agar tetap berada dalam kendali penuh. Dribbling atau menggiring bola artinya kemampuan memindahkan bola dari satu posisi ke posisi lain sambil mempertahankan kontrol di ruang sempit. Teknik ini dapat dilakukan menggunakan sisi dalam kaki, punggung kaki, maupun sisi luar kaki. Secara umum, dribbling bertujuan untuk melewati lawan, mendekati target, mengecoh pemain lawan, mengubah ritme permainan, dan mencapai berbagai tujuan strategis lainnya.

Menurut (Herdiman et al., 2022) Kata “latihan” berasal dari beberapa istilah dalam bahasa Inggris, seperti practice, exercise, dan training. Di Indonesia, ketiga istilah ini memiliki arti yang sama, yaitu latihan, namun dalam bahasa Inggris masing-masing memiliki makna dan tujuan yang berbeda. sedangkan menurut (Adam et al., 2022) Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dengan peningkatan intensitas secara bertahap selama periode tertentu, bertujuan untuk meningkatkan kualitas performa atlet, termasuk kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi, sehingga mampu menghasilkan atlet berprestasi tinggi.

Menurut (Apriliansyah et al., 2023) Latihan, yang berasal dari istilah practice, merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengembangkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Menurut (Nizal et al., 2025) latihan yang berasal dari kata exercise merupakan komponen utama dalam kegiatan harian, bertujuan untuk meningkatkan kinerja organ tubuh dan mendukung kelancaran setiap gerakan. Latihan ladder drill merupakan metode latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan, sehingga penguasaan bola dan kelincahan pemain dapat digabungkan secara optimal saat menggiring bola. Ladder drill, atau tangga latihan, adalah alat berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau lapangan dan berfungsi untuk melatih kekuatan otot kaki, Alat ini termasuk salah satu peralatan latihan yang paling umum digunakan di seluruh dunia dan mendukung siswa dalam mengembangkan berbagai teknik dribbling (Mahendra et al., 2020).

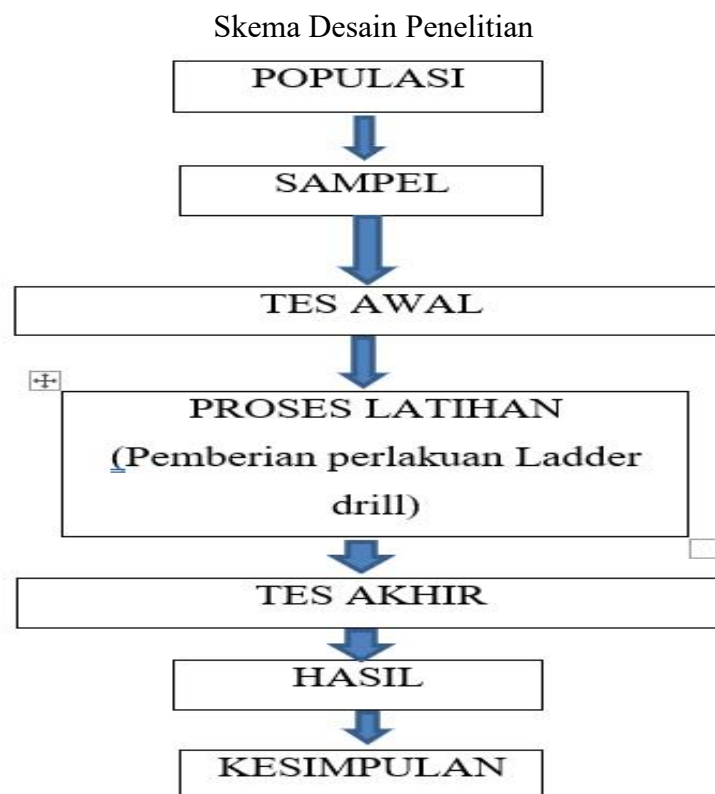
Menurut (Fadlana et al., 2024) Ladder drill merupakan jenis latihan fisik yang berfungsi untuk meningkatkan kelincahan kaki sekaligus melatih koordinasi gerakan secara seimbang. Berdasarkan pendapat para ahli diatas, ladder drill dapat dikategorikan sebagai latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan kekuatan secara menyeluruh.

.....

Pendekatan ini sesuai dengan karakter pemain futsal, sebab sejumlah teknik permainan, termasuk dribbling, membutuhkan koordinasi dan kelincahan yang baik.

METODE PENELITIAN

Hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode ini dipilih karena melibatkan kegiatan percobaan yang dilaksanakan melalui pemberian tes awal (pre-test) sebelum perlakuan dan tes akhir (post-test) setelah perlakuan berupa latihan ladder drill. Oleh karena itu, metode eksperimen dinilai tepat untuk mengkaji hubungan sebab dan akibat antara perlakuan yang diberikan dengan perubahan kemampuan yang diteliti. Sejalan dengan pendapat dari (Sahir, 2022) Metode penelitian eksperimen merupakan pendekatan yang digunakan untuk meneliti hubungan sebab-akibat dengan melibatkan variabel kontrol. Melalui pendekatan ini, pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat, karena adanya perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan.



Gambar Skema Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

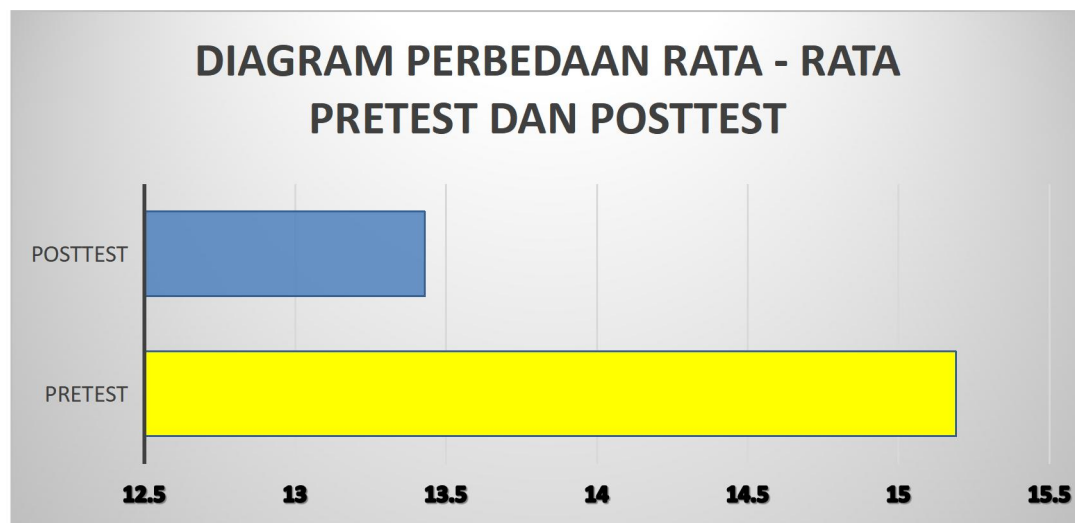
Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Ujanmas

Kabupaten Muara Enim. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan data hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) kemampuan dribbling menggunakan tes dribbling zig-zag. Data yang diperoleh berupa waktu tempuh siswa dalam menggiring bola melewati rintangan, di mana semakin kecil waktu yang dicapai maka semakin baik kemampuan dribbling siswa.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan April 2026. Pemberian perlakuan (treatment) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, yang meliputi pelaksanaan pre-test, program latihan ladder drill, dan post-test. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Seluruh responden diberikan perlakuan yang sama berupa latihan ladder drill tanpa adanya pembagian kelompok. Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh data pre-test dan post-test yang kemudian dianalisis untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan dribbling siswa setelah diberikan latihan ladder drill. Hasil analisis data selanjutnya diuraikan pada bagian berikut.

Data Kemampuan Dribbling

Hasil penelitian mengenai kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim diperoleh melalui tes dribbling menggunakan metode zig-zag. Tes ini dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam menggiring bola sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa waktu tempuh siswa dalam melakukan dribbling melewati rintangan (cone) yang disusun secara zig-zag. Semakin cepat waktu yang dicapai, maka semakin baik kemampuan dribbling siswa.



Gambar Diagram Perbedaan Rata-Rata Pretest – Posttest Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Smpn 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim

Berdasarkan diagram perbedaan rata-rata pretest dan posttest kemampuan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim, terlihat adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan perlakuan berupa latihan ladder drill. Hal ini ditunjukkan dari penurunan rata-rata waktu tempuh dribbling pada saat pretest sebesar 15,1875 detik menjadi 13,442 detik pada saat posttest. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menggiring bola mengalami peningkatan, karena semakin cepat waktu yang dicapai maka semakin baik kemampuan dribbling pemain.

Diagram juga memperlihatkan bahwa seluruh siswa mengalami penurunan waktu tempuh

dengan selisih peningkatan berkisar antara 1,67 detik hingga 1,81 detik. Sebagian besar siswa berada pada kategori “sedang”, sedangkan satu siswa mencapai kategori “baik”. Dengan demikian, latihan ladder drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim.

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov test dengan pendekatan Lilliefors. Kriteria yang digunakan untuk menentukan normalitas data adalah jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05 (5%), maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan jika $L_{hitung} \geq L_{tabel}$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Nilai L_{tabel} diperoleh berdasarkan jumlah sampel (n) dan taraf signifikansi yang digunakan. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hasil Uji Normalitas

Data	L-Hitung	L-Tabel	Keterangan
Pretest	0.080	0.190	$L_{hitung} < L_{tabel} \rightarrow$ Distribusi Normal
Posttest	0.189	0.190	$L_{hitung} < L_{tabel} \rightarrow$ Distribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov test dengan pendekatan Lilliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan jumlah sampel 20, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar 0.190. Nilai L_{hitung} pretest sebesar 0.080 dan posttest sebesar 0.190. Karena nilai $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji t dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal, sehingga dapat disimpulkan ada tidaknya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan paired sample t -test, karena data yang dibandingkan berasal dari subjek yang sama..

Tabel Hasil Uji t Berpasangan (Paired Samples t -Test) Pretest dan Posttest

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	t tabel	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kemampuan Dribbling	15.19	13.44	157.67	2.10	19	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$). Selain itu, nilai t hitung sebesar 157.67 lebih besar daripada t tabel sebesar 2.10 pada derajat kebebasan (df) = 19. Nilai t hitung yang relatif besar dalam penelitian ini disebabkan oleh selisih antara nilai pretest dan posttest yang

cenderung konsisten pada seluruh sampel, sehingga menghasilkan variasi data yang kecil dan nilai standar error yang rendah.

Berdasarkan kriteria pengujian, yaitu jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 20 siswa yang mengikuti program latihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan *ladder drill*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan rata-rata waktu dari 15.19 detik pada pretest menjadi 13.44 detik pada posttest, dengan selisih sebesar 1.75 detik. Penurunan waktu tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling*, karena semakin kecil waktu tempuh maka semakin baik kemampuan *dribbling* siswa.

Hasil uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal. Latihan *ladder drill* merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak kaki. Dalam permainan futsal, kemampuan *dribbling* sangat dipengaruhi oleh kelincahan dan koordinasi, karena pemain dituntut untuk menggiring bola dengan cepat, tepat, dan terkontrol dalam situasi permainan yang dinamis. Latihan *ladder drill* yang dilakukan secara teratur dan berulang dapat meningkatkan kemampuan neuromuskular, mempercepat respon gerak, serta meningkatkan koordinasi antara mata, kaki, dan bola. Hal ini menyebabkan siswa mampu melakukan *dribbling* dengan lebih efektif dan efisien, sehingga waktu tempuh dalam tes *dribbling* menjadi lebih cepat.

Peningkatan yang terjadi juga dipengaruhi oleh konsistensi latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan. Program latihan yang terstruktur dengan peningkatan intensitas secara bertahap memungkinkan siswa beradaptasi dengan baik terhadap latihan yang diberikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan yang berfokus pada kelincahan dan koordinasi gerak kaki dapat meningkatkan performa teknik dasar dalam permainan futsal. Dengan demikian, latihan *ladder drill* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *ladder drill* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Ujanmas Kabupaten Muara Enim. Hasil tes zig-zag menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditandai dengan penurunan rata-rata waktu dari 15,19 detik pada pretest menjadi 13,44 detik pada posttest, dengan persentase peningkatan sebesar 11,52%. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat

dinyatakan bahwa latihan ladder drill berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan dribbling. Peningkatan tersebut didukung oleh berkembangnya komponen fisik yang berperan dalam dribbling, seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak kaki. Dengan demikian, latihan ladder drill efektif digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar dribbling dalam pembinaan futsal.

DAFTAR REFERENSI

- Adam, Wardoyo, & Apriyanto. (2022). Pembuatan alat bantu latihan reaksi pada pencak silat kategori tanding manufacture. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(1), 44–50.
- Afif, Amirudin, & Arifin. (2024). Tingkat kelincahan dan teknik dribbling siswa di ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 8–15.
- Akbar Syafruddin, M., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan speed dan agility terhadap keterampilan menggiring bola ekstrakurikuler futsal. *Journal of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Andriansyah, R., Dzaky, M. N., Alwasi, I., Ramadhan, F. A., Zahra, E., & Riski, D. M. (2025). Jurnal ilmiah multidisiplin ilmu. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 1–6.
- Apriliansyah, Arafat, & Manullang. (2023). Pengaruh latihan push-up dan latihan whole part whole terhadap ketepatan pukulan Oi Zuki Chudan pada siswa ekstrakurikuler karate SMPN 1 Rantau Panjang. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9, 5735–5741.
- Arif, I., & Basri, E. (2024). Pengaruh latihan agility ladder exercise terhadap kemampuan dribbling pada atlet sepak bola KU 13–15 tahun di sekolah sepak bola. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 146–154.
- Armando Vegatus, B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2023). Pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224–229. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.66919>
- Aryanto, H., Azizah, M. D., Nuraini, V. A., & Sagita, L. (2021). Inovasi tujuan pendidikan di Indonesia. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*, 2(10), 1430–1440. <https://doi.org/10.47387/jira.v2i10.231>
- Budi Valianto, & Supriadi, A. (2020). *Pembinaan ekstrakurikuler futsal jenjang SMP*.
- Buya, A., Tamunu, & Sumarauw. (2020). Koordinasi mata-kaki dan power otot tungkai dengan akurasi shooting. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305.
- Daulay, M. A., & Harahap, P. D. H. (2022). Pemberdayaan pendidikan agama Islam di sekolah. *Al-Urwatul Wutsqa*, 2(1), 43–52.
- Ditya Agischa, R., & Wahyudi, H. (2022). Analisis teknik dasar bermain futsal timnas putri Indonesia pada Piala AFC Women's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinantropology*, 2(1), 18–28.
- Fadlana, Sidik, & Rismayadi. (2024). Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap peningkatan kelincahan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 59–64.
- Hairat, Akhbar, & Boihaqi. (2025). Evaluasi kemampuan fisik dan teknik pemain futsal Atadroe Futsal Aceh Barat. *Jurnal Seramoe Education*, 2(1), 157–161.
- Hasibuan, Adi, Wahyudi, & Raharjo. (2023). Pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 166–176.
- Herdiman, Lubis, J., & Yusmawati. (2022). Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak
-

-
- silat menggunakan alat bantu ladder drill. *Journal of Physical Education and Sport*, 5, 121–126.
- Hia, P. P. (2025). Upaya meningkatkan motivasi siswa pada dribble futsal melalui metode latihan zig-zag. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 7921–7928.
- Ihsan, H. R., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepak bola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 1–9.
- Irham, A. (2021). Pengaruh latihan speed ladder drill untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain KU-16. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(1), 141–146.
- Kusuma, I. S., & Noordia, A. (2024). Analisis pengaruh pemberian latihan two step ladder drill terhadap agility dan speed. *Journal Innovation in Education (INOVED)*, 2(1), 151–158.
- Mahara, Azwar, & Junaidi. (2023). Teknik dasar keterampilan olahraga futsal pada Klub Bujang FC Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 2(4), 237–243.
- Mahardika, M. I., & Raharjo, A. (2025). Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB Putra Pagersari U 13–15. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 979–989.
- Mahendra, Wahyuni, & Masrul. (2020). Pengaruh metode ladder drill terhadap kelincahan dribbling sepak bola pada siswa SDN 013 Tanjung Berulak. *Jurnal Bola*, 3, 53–59.
- Marwan, Andrijanto, & Aidin. (2024). Penerapan metode bermain dan media pendukung untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 149–160. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2489>
- Mustopa, D. H., Mesterion, & Martiani. (2024). Survei keterampilan dribbling dan shooting permainan futsal di sekolah dasar negeri. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 9–16.
- Nasuki, Kharisma, & Effendy. (2021). Pengaruh latihan agility terhadap hasil dribbling pada permainan futsal. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 65–71.
- Novianto, & Nugraheningsih. (2021). Penguasaan keterampilan dasar bermain futsal pada siswa U-15 Akademi Futsal GMS Kabupaten Lahat Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1385>
- Padmawan, I. P. R., Wahjoedi, H., Dharmadi, M. A., & Agus, M. (2024). Pelatihan drill Ickey Shuffle dan Side Jump Sprint terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet kabaddi. *Jurnal Sporta Saintika*, 9(1), 110–130.
- Pirdaus, Akhbar, & Hermawansah. (2024). Pengaruh media audio visual untuk meningkatkan keterampilan dribbling dan passing pada permainan futsal. *Student Research Journal*, 2(6), 220–229. <https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1668>
- Pratama, & Alfarizi, M. J. (2025). Survei latihan kondisi fisik dalam permainan futsal: Literatur review. *Journal of Physical Education and Sport*, 6(1), 142–153.
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh latihan ladder drill Icky Shuffle terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SBI Dompur. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(2), 82–90.
- Ramadhan, G. A., et al. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap akurasi shooting pada ekstrakurikuler futsal SMK Teknika Cisa. *Journal of Physical Education and Sport*, 2, 118–126.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sari, M., & Abdullah, R. (2023). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Innovative: Journal of Social*
-

- Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Tauba, F., & Bafirman, H. B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler Arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256–267.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 Ayat (3). Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Wahid, W. M. (2023). Pengaruh variasi ladder drill dalam peningkatan kelincahan keterampilan menggiring bola. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4, 188–197.
- Wanda Ajeng Ayunda, P., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada individu terlatih ekstrakurikuler futsal siswa SMP Muhammadiyah 3 Ampel. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology*, 1(2), 75–91. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6011>
- Widiastuti, S. (2023). *Sport skill and test*. Rajawali Pers.
- Yuliawati, Ramdhani, & Wahidi. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pemain. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 10–14.
-