Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram
Email: gelora@undikma.ac.id
http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora

Vol. 10 No. 1 Maret 2023
e-ISSN: 2807-2227
p-ISSN: 2355-4355

PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER EXERCISE* DAN *DRILL TWO FEET EACH SQUARE LATERALLY* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING

Dede Teguh Prayoga, Suaib Nur
Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika
Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Muhammadiyah Palopo
Email : ddteguhprayoga@gmail.com

Received: 15 Januari 2023; Accepted 22 Februari 2023; Published 25 Maret 2023
Ed: Maret 2023: 106-114

Abstrak

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilakukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan salah satunya yaitu olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Dalam olahraga sepak bola memiliki banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus di kuasai, salah satunya yaitu teknik menggiring bola. Ketika pemain lambat berlarti ketika menggiring bola pemain akan kesusahan untuk melewati lawan, membuka ruang, mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, dan kesusahan untuk menahan bola dan menyelamatkan bola. Oleh karena itu, pemain harus lebih lincah saat menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain sepak bola Bintang Kejora dengan menggunakan metode latihan *agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterlly*.Rancangan penelitian adalah menggunakan *One group pretest–posttest design,* dengan desain dengan metode eksperimen. Sampel yang digunakan adalah adalah pemian sepak bola Bintang Kejora Berjumlah 22 pemain, dimana pemain di bagi menjadi dua kelompok 1 latihan *Latihan agility ladder exercise* 11 orang dan latihan *drill two feet each square laterally* 11 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisis menggunakan *software* spss. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh latihan *agility ladder exercise* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Bintang Kejoratahun 2023 dengan nilai sig. (2-tailed) 0,00 < 0,05 dan terdapat pengaruh llatihan *drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Bintang Kejoratahun 2023 dengan nilai sig. (2-tailed) 0,00 < 0,05

Kata Kunci : Latihan, *agility ladder exercise, drill two feet each square laterally*, *dribbling.*

Abstract

Sport is a physical activity carried out to maintain health and strengthen the muscles of the body. Lots of sports that can be done, one of which is soccer. Football is a popular sport in the world, especially in Indonesia. In soccer, there are many basic techniques that must be mastered, one of which is the technique of dribbling. When a player is slow running when dribbling the ball, the player will find it difficult to get past the opponent, open up space, look for opportunities to pass the ball properly, and have difficulty holding the ball and saving the ball. Therefore, players must be more agile when dribbling. This study aims to increase the dribbling speed of the Morning Star soccer players by using the agility ladder exercise method and drill two feet each square laterlly. The research design used a one group pretest–posttest design, with an experimental design. The sample used was the Morning Star soccer player with a total of 22 players, where the players were divided into two groups: 1 agility ladder exercise 11 people and 11 people drill two feet each square laterally. The sampling technique used purposive sampling. The instrument in this study was a ball dribbling test. The analysis technique uses SPSS software. The results of this study indicate that there is an effect of agility ladder exercise on the speed of dribbling the 2023 Morning Star soccer players with a sig. (2-tailed) 0.00 <0.05 and there is an effect of the drill two feet each square laterally on the speed of dribbling the 2023 Morning Star soccer players with a sig. (2-tailed) 0.00 < 0.05.

Keywords: *agility ladder exercise, drill two feet each square laterally, dribbling.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang tepat untuk memperbaiki dan mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri setiap manusia Olahraga adalah kegiatan jasmani yang dilakukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Khairuddin, 2017). Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia (Yarmani, 2020) Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekeprjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, (Sudarmono dkk., 2022). Olahraga dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring perkembangan kebutuhan dan kemampuan manusia yang semakin maju, yang ditandai dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus dilakukan oleh manusia, maka kegiatan olahraga tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi melainkan bertambah menjadi kegiatan yang dipertandingkan (Rusiawati & Wijana, 2021) Seseorang yang rutin melakukan olahraga akan memiliki tubuh yang sehat, bugar dan tidak mudah terkena penyakit di karenakan olahraga yang rutin bisa meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya di perkotaan saja, akan tetapi sudah dilaksanakan oleh masyarakat luas. Masyarakatpun semakin sadar dan mengerti akan pentingnya kegiatan olahraga, baik itu untuk tujuan rekreasi, kesehatan, maupun olahraga yang dilakukan untuk tujuan meningkatkan prestasi. (Anggara, 2021). Salah satu olahraga yang bisa dilakukan yaitu olahraga sepak bola.

Menurut (Irhamna, 2023) Sepakbola adalah permainan beregu yaitu saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh dunia, hampir diseluruh penjuru dunia memiliki liga sepakbola baik profesional maupun amatir, klub-klub sepakbola berlomba-lomba memiliki pemain-pemain hebat untuk mengarungi kompetisi di liga profesional, klub-klub tersebut juga memiliki akademi sepakbola untuk menciptakan pemain-pemain yang hebat. (Ghozali dkk., 2017). Sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan.Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini (Baumgart dkk., 2015).

Menurut (Soemardiawan, 2021) Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer di dunia, terutama di Indonesia. Permainan ini sangat digemari dan dimainkan oleh seluruh kalangan, baik tua maupun muda, pria-wanita, kaya-miskin dan bahkan anak kampung yang jauh dari keramaian kota sekalipun sangat menggemari sepak bola. Inggris merupakan negara pertama yang mengembangkan sepak bola modern. Setiap orang dapat dipastikan memiliki pengetahuan dasar mengenai olahraga sepak bola. Ini tidak lepas dari kemampuan publisitas yang baik serta daya tarik spesial dari olahraga tersebut, seperti pemain, klub sepak bola, sampai pada sejarahnya. (Pradana dkk., 2022). Inggris berhasil membakukan permainan sepakbola ini dalam bentuk yang kita kenal sekarang yang tersebar diseluruh dunia (Zulhidayat, 2018). Permainan sepakbola tidak bisa dipastikan dari mana atau dari bangsa mana yang pertama kali memperkenalkan permainan ini. Namun permainan

sepakbola modern yang kita kenal sekarang berkembang di Negara Inggris pada abad ke-19 (Suganda, 2017). Di Indonesia, sepak bola telah menjadi hiburan rakyat. Hal tersebut tercermin ketika tim nasional Indonesia bertanding, masyarakat rela berdesakdesakan untuk mengantri tiket di loket-loket yang masih belum buka sekalipun. Di dalam stadion, segala lapisan masyarakat dari berbagai daerah, kelas dan lapisan tumpah ruah, dari kelas pedagang asongan, karyawan, pejabat-pejabat tinggi negara, bahkan seorang Presiden pun seolah tak ada sekat dan bersepakat untuk mendukung tim nasional (Kurniawan dkk., 2017). Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola (Suantama dkk., 2017). Sepak bola dari masa ke masa selalu mengalami perkembangannya. Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan persepakbolaan dunia, maka dibentuklah Federation International de Football Association (yang selanjutnya disebut FIFA) (Pamungkas & Zakiran, 2023). Pada olahraga sepak bola pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permaian sepak bola, dari beberapa teknik dasar sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dimilikipemain sepak bola.

Dribbling bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain dengan atau tanpa berlari untuk melewati lawan atau untuk membuka daerah pertahanan lawan. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar (Irawan & Hariadi, 2019). Menggiring bola atau dribbling bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim (Mahfud dkk., 2020). Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandigan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama –sama baik dengan bola maupun tanpa bola (Fetri, 2019). Adapun metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling yaitu metode latihan *agility ladder exercise* dan metode latihan *drill two feet each square laterlly.*

Latihan agility ladder exercise merupakan bentuk latihan yang menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi gerakan yang kompleks. Faktor tersebut akan mempengaruhi peningkatan momen gaya kontraksi otot, sehingga terjadi peningkatan pada koordinasi sistem keterampilan motorik yang dapat memicu meningkatnya kelincahan (Akhmad & Musrifin, 2023). Pada Penelitian yang dilakukan oleh (Umansyah, 2019) dengan judul Pengarh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribling Bola Dalam permainan Sepak Bola. Menyimpulkan Berdasarkan hasil analisa data bahwa, setelah diberikan latihan agility ladder exercise meannya lebih besar yaitu 716.11, dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan agility ladder exercise meannya 829.45 sehingga ada pengaruh latihan Agility Ladder Exercise terhadap keterampilan Dribbling bola pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Wawo Kabupaten Bima. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Muh Irkham, 2015) hasil penelitiannya yang berjudul pengaruh latihan agility ladder exercise dengan metode lateral run drill terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain SSB Pelangi U17, disimpulkanan : a) ada pengaruh yang signifikan pada latihan agility ladder exercise terhadap peningkatan keterampilan dribbling, b) ada pengaruh yang signifikan pada latihan metode lateral run drill terhadap peningkatan keterampilan dribbling, c) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil akhir latihan antara latihan agility ladder exercise dan metode lateral run drill.

Menurut (Ihtiarini & Widodo, 2017) Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally

merupakan latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. Posisi awalnya tubuh berada di ujung ladder dengan posisi menyamping, kemudian gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu di tangga pertama kaki kanan terlebih dahulu mengisi ladder pertama di ikuti dengan kaki kiri sehingga dalam 1 ladder di isi kedua kaki, dan Latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan lari, karena latihan ini melatih konsentrasi gerak yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di club sepak bola Bintang Kejora maka di dapatkan data bahwa para pemain masih terlihat lambat berlarinya berlari pada saat menggiring sepakbola dan kurang kecepatan saat bermain sepakbola pada saat menggiring sepak bola, kemudian juga sering kehilangan, dalam menggiring serta jatuh sendiri saat berlari. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin melakukan penelitian mengenai kecepatan menggiring sepak bola pemain Bintang Kejora, Hasil dari observasi peneliti, bahwa para pemain masih terlihat kurang kecepatan dalam menggiring sepak bola saat bermain sepakbola. Hal itu dikarenakan kurangnya tingkat kecepatan menggiring sepak bola dalam keterampilan para pemain. Berdasarkan dari berbagai latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui apakah ada "Pengaruh latihan agility ladder exercise dan latihan drill two feet each square laterally terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Bintang Kejora tahun 2023".

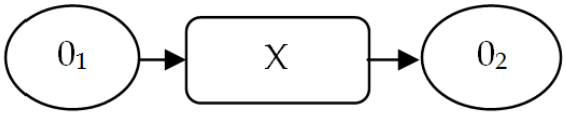
Adapun penelitian sejenis yang dilakukan oleh Dalam (Qurniadi dkk., 2013) dengan judul Perbandingan pengaruh latihan ladder drill two feet each square laterally dan latihan ladder drill two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Hasil analisis uji t kelompok A menghasilkan 5,49 dan kelompok B menghasilkan 7,48 dengan ttabel 1,860 pada taraf signifikan 0,05, sedangkan kelompok A dan kelompok B dengan perbandingan 3,57 dengan t tabel 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Sehingga hipotesis ketiga diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill: two feet each square laterally and ladder drill: two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada ekstrakurikuler sepak bola SMK Abdurrab Pekanbaru. Oleh karena itu peningkatan latihan latihan *ladder drill: two feet each square* lebih berpengaruh signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter. Adapun Penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo & Widodo, 2016) dengan judul Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak menyimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan ladder drill two feet each square dapat meningkatkan kecepatan dengan thtiung - 2,478 < ttabel 2,977. Hasil negatif menunjukan bahwa semakin sedikit waktu yang diperoleh maka semakin baik kecepatannya. 2. Jadi latihan dengan menggunakan ladder drill two feet each square dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum ada penelitian yang menggunakan metode latihan *Latihan agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterally* secara bersamaan. Selain itu, subjek penelitian dan instrument penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di club sepak bola bintang kejora dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes menggiring bola. Dengan demikian tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *Latihan agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan menggiring bola pemain Bintang Kejira Tahun 20*23.*

METODE PENELITIAN

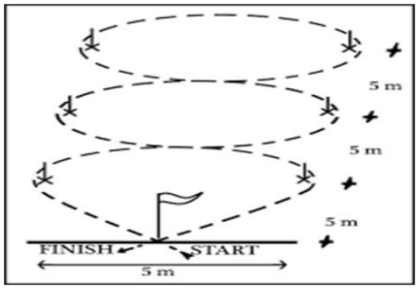
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperime dengan rancangan *One group pretest–posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterlly* terhadap

kecepatan menggiring bola.



Gambar 1. *One group pretest–posttest design.*
Sumber : Sugiyono, 2016

Populasi dalam penelitian ini yaitu keseluruhan pada pemain Bintang Kejora Tahun 2023, yang berjumlah 22 orang pemain dan pegambilan sampel menggunakan Tehnik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menggiring bola, untuk mengetahui seberapa besar kecepatan menggiring bola para pemain. Berikut gambar tes kemampuan menggiring bola :



Gambar. 3.2 Tes Menggiring Bola
(Nurhasan, 2001:161)

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Normalitas dan Uji – t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti menyiapkan segala keperluan yang dapat mendukung proses penelitian, selanjutnya peneliti mengambil data yang diperlukan. Berikut Hasil SPSS Pengaruh Latihan *Agility Ladder Exercise* Dan Latihan *Drill Two Feet Each Square Laterally* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Bintang Kejora Tahun 2023.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Agility Ladder Exercise*

	Test	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	1 pretest	.202	11	.200*	.911	11	.248
	2 postest	.154	11	.200*	.953	11	.684

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov bahwa nilai signifikansi pada Pretest yaitu 0,20 < 0,050 (berditribusi normal). Sedangkan pada Postest nilai signifikansi 0,20 > 0,050 (besditribusi normal).

Tabel 2. Hasil Uji Homogentitas *Agility Ladder Exercise*

Nilai

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.088	1	20	.769

Berdasarkan hasil uji homogenitas bahwa nilii signifikansi 0,769 > 0,050 (homogen)

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis *Agility Ladder Exercise*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	.29273	.39883	.12025	.02479	.56066	2.434	10	.035

Berdasarkan data dan analisis data yang telah dilakukan maka, peneliti memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat peningkatkan yang signifikan pada latihan *agility ladder exercise* terhadap kecepatan menggiring dengan hasil sig (2-Tailed) 0,035< 0,050.

Tabel 4 Uji Normalitas *Drill two feet each square laterally*

	Test	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	1 pretest	.202	11	.200*	.911	11	.248
	2 postest	.154	11	.200*	.953	11	.677

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov bahwa nilai signifikansi pada Pretest yaitu 0,20 < 0,05 (berditribusi normal). Sedangkan pada Postest nilai signifikansi 0,20 > 0,050 (besditribusi normal).

Tabel 5. Uji Homogenitas *Drill two feet each square laterally*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.094	1	20	.762

Berdasarkan hasil uji homogenitas bahwa nilii signifikansi 0,762 > 0,050 (homogen).

Tabel 6. Uji Hipotesis *Drill two feet each square laterally*

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	.29455	.40248	.12135	.02416	.56493	2.427	10	.036

Berdasarkan data dan analisis data yang telah dilakukan maka, peneliti memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat peningkatkan yang signifikan pada latihan *drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan menggiring dengan hasil sig (2-Tailed) 0,035< 0,050.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan teknik dalam permainan sepak bola dengan tujuan meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah melaksanakan tes awal, kemudian diberikan perlakuan/treatmen "Pengaruh latihan *agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan menggiring

bola pada pemain sepak bola Bintang Kejora tahun 2023". yang dilaksanakan secara sistematis, teratur dan terprogram dengan tujuan untuk meningkatkan hasil *dribbling* sepak bola.

Salah satu latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah kecepatan. kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu (Ismaryati, 2011). kecepatan di pengaruhi beberapa faktor, dan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti : kecepatan reaksi dipengarugi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan; kelincahan dan keseimbangan, serta kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Kedua latihan *agility ladder exercise* dan latihan *drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Bintang Kejora tahun 2023, adalah untuk meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola. Menggiring bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan para pemain terbaik pun kadang terpaksa menyerahkan bola untuk mengumpan pada rekannya. Seorang pemain yang mempunyai dribbling yang baik, mengetahui arah yang akan dituju dan menghindar untuk melewati hadangan dari pemain yang hendak menyudutkannya. Latihan *agility ladder exercise dan metode lateral run drill* merupakan bentuk latihan keterampilan atau ketangkasan untuk keterampilan mendribbling bola. Kedua latihan tersebut mempunyai perbedaan yang signifikan serta mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Pada latihan agility ladder exercise, para pemain akan lebih banyak menggunakan keterampilan yang dimana bagus untuk *dribbling* bola mereka. Karena setiap rintangannya tersusun sistematis dan tetap/tidak berubah, sehingga menuntut pemain melakukan gerakan yang demikian. Hal ini akan membuat pemain lebih terampil dalam menggiring bola dengan cepat, trampil karena terbiasa dan dengan gerakan yang sama waktu latihan.

Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally merupakan latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. Posisi awalnya tubuh berada di ujung ladder dengan posisi menyamping, kemudian gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu di tangga pertama kaki kanan terlebih dahulu mengisi ladder pertama di ikuti dengan kaki kiri sehingga dalam 1 ladder di isi kedua kaki *Ladder Drill Two Feet Each Square* adalah Latihan yang mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. tapi dalam pelaksanaan bentuk latihan ini di awali dengan posisi lurus kedepan. Jadi dari hasil jadi dari hasil penelitian bahwa Latihan tersebut terbukti memberikan peningkatan pada kecepatan menggring sepakbola.

Hal tersebut dibuiktikan juga dengan penelitia yang dilakukan oleh (M. Dahlan, 2010) dengan judul pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada club Ikppm Barang Rea, Populasi dalam penelitian ini adalah Ikppm Barang Rea yang mengikuti perlombaan sepak bola, yang terdiri dari 30 pemain. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kai dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada Ikppm Barang Rea. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Andi Setyawan 2010 dengan judul Perbedaan Pengaruh Latihan *zig-zag* Dan Shuttle Run Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola *(Dribbling)* Dalam Permainan Sepak Bola. Metode penelitian ini yaitu eksperimen populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Senior Laskar Mandiri Fc Tepas Barang Rea, Sumbawa Barat yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) ada peningkatan keterampilan kemampuan menggiring bola *(dribbling)* setelah pemain senior sepak bola club Laskar Mandiri Fc menikuti program latihan zig-zag.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *agility ladder exercise* dan latihan *Drill two feet each square laterlly* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola bintang kejora tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, N., & Musrifin, A. Y. (2023). Pengaruh Exercise Agility Ladder Training Terhadap Keterampilan Dribling Pada Permainan Sepak Bola Klub Thunder Fc Kota Mataram. *Journal Transformation of Mandalika*, *4*(7), 201–205.

Anggara, A. (2021). Pengaruh Latihan Forehand Smash Multiball Terhadap Prestasi Tenis Meja. *Jurnal Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Kuningan*, *2*(2), 62–73.

Baumgart, C., Gokeler, A., Donath, L., Hoppe, M. W., & Freiwald, J. (2015). Effects of static stretching and playing soccer on knee laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*, *25*(6), 541–545.

Fetri, F. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1169–1178.

Ghozali, P., Sulaiman, S., & Pramono, H. (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(1), 76–82.

Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *7*(3), 116–122.

Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, *1*(3), 222–226.

Irhamna, I. (2023). Pengaruh Latihan Wallpass Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Dalam Sepak Bola Pada Siswa Sma Negeri 1 Darul Imarah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *4*(1).

Ismaryati. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Universitas Sebalas Maret.

Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1–14.

Kurniawan, A., Jayusman, J., & Muntholib, A. (2017). Dinamika Persatuan Sepak Bola Indonesia Kudus (Persiku) 1993-2005. *Journal of Indonesian History*, *6*(1).

M. Dahlan. (2010). *Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada club Ikppm Barang Rea*. Ikip Mataram.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science And Education Journal*, *1*(2).

Muh Irkham. (2015). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercisedengan Metode Lateral Run Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Ssb Pelangi U17 TAHUN 2015.* [unnesa]. https://lib.unnes.ac.id/23328/1/6301411066. pdf

Pamungkas, M. R. T. P., & Zakiran, A. H. (2023). *Pertanggung Jawaban Pelaku Usaha terhadap Insiden pada Penyelenggaraan Pertandingan Sepak Bola yang Menimbulkan Kerugian Bagi Konsumen Ditinjau Dari*

Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 Tentang Perlindungan Konsumen. *3*(1).

Pradana, I., Lokmana, R. S., Hutasoit, I. K. P., & Triyanti, F. (2022). Peran Un Women Dalam Mendukung Kebijakan Equal Pay Fifa Sepak Bola Wanita Di Inggris. *Regalia: Jurnal Riset Gender dan Anak*, *1*(2), 33–46.

Purnomo, H., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *4*(4), 1–4.

Qurniadi, Saripin, & Yuherdi. (2013). *Perbandingan pengaruh latihan ladder drill two feet each square laterally dan latihan ladder drill two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru*. Universitas Riau.

Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *9*(3), 198–203.

Soemardiawan, S. Y. (2021). *Sosialisasi Model Tes Kondisi Fisk Pemain Ssb Bali United U17 Mataram*.

Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Wall Pass Dan Push and Run Terhadap Akurasi Passing Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ssb Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *5*(2), 1–10.

Sudarmono, S., Supriyanto, S., & Martiani, M. (2022). Survey of Interest in Learning Football at Public Junior High Schools in Topos District, Lebong Regency. *SINAR SPORT JOURNAL*, *2*(1), 1–6.

Suganda, M. A. (2017). Pengaruh latihan lingkaran pinball tehadap ketepatan passing datar dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMK YPS Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *16*(1), 57–61.

Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribling Bola Dalam Permainan Sepakbola. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, *2*(2), 49–54.

Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig–Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *1*(1), 9–15.

Zulhidayat, M. (2018). Kewenangan Dan Peran Pemerintah Dalam Penyelenggaraan Komepetisi Sepak Bola Di Indonesia (the Authority and Role of Government in the Organizing of Football Competition in Indonesia). *JHR (Jurnal Hukum Replik)*, *6*(2), 222–240.