



## Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Futsal

Okta Dwi Kurniawan<sup>1\*</sup>, Fahrial Amiq<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi, Universitas Negeri Malang, Indonesia<sup>12</sup>

email: [okta.dwi.1806116@students.um.ac.id](mailto:okta.dwi.1806116@students.um.ac.id)<sup>1</sup>, [fahrial.amiq.fik@um.ac.id](mailto:fahrial.amiq.fik@um.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Dalam olahraga futsal, *dribbling* adalah teknik dasar yang penting untuk memperoleh suatu kemenangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap keterampilan *dribbling* futsal.. Berdasarkan observasi awal pada 30 peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Pronojiwo memiliki kemampuan *dribbling* bola yang kurang, sehingga peneliti memberikan variasi latihan ladder drill dan latihan koordinasi mata-kaki untuk mengetahui apakah kedua jenis latihan ini memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling*. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pretest-posttest design* dengan membagi sampel menjadi 2 yaitu kelompok 1 (variasi latihan *ladder drill*), kelompok 2 (latihan koordinasi mata-kaki) jumlah sampel adalah 30 orang peserta futsal yang diambil emnggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes *dribbling* futsal, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian variasi latihan *ladder drill* dan koordinasi mata-kaki mendapatkan nilai signifikansi 0.000, dari hasil sig.(2-tailed) $<0,05$ , yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang antara variasi latihan *ladder drill* dan latihan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan *dribbling* bola. Pada uji *paired samples t-test* yang membandingkan data *posttest* dari kedua *treatment* menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *ladder drill* dan latihan koordinasi mata-kaki.

Kata Kunci: *Dribbling*; *Ladder Drill*; Koordinasi Mata-kaki

### Abstract

*In futsal, dribbling is an important basic technique to achieve victory. The purpose of this study was to determine the effect of the training given on futsal dribbling skills. Based on initial observations on 30 extracurricular participants at SMAN 1 Pronojiwo, they had poor ball dribbling skills, so the researcher provided variations of ladder drill and eye-foot coordination exercises to determine whether these two types of exercises had an effect on dribbling skills. The research design used was a pretest-posttest design by dividing the sample into 2, namely group 1 (ladder drill exercise variations), group 2 (eye-foot coordination exercises) the number of samples was 30 futsal participants taken using the total sampling technique. This study used a futsal dribbling test instrument, which was then analyzed using univariate and bivariate analysis. The results of the study of ladder drill exercise variations and eye-foot coordination obtained a significance value of 0.000, from the results of sig.(2-tailed) $<0.05$ , which shows that there is an influence between ladder drill exercise variations and eye-foot coordination exercises on ball dribbling skills. In the paired samples t-test comparing posttest data from both treatments, there was no significant difference in influence between ladder drill exercise variations and eye-foot coordination exercises.*

Keyword: *Dribbling*; *ladder Drill*; *Eye-foot Coordination*

## PENDAHULUAN

Prestasi siswa di sekolah tidak bisa lepas dari adanya pembinaan yang dilakukan dengan pemantauan, pembibitan dan pengembangan bakat yang bisa dilakukan di luar jam pelajaran yang disebut ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar terprogram yang dilakukan diluar jam pembelajaran untuk mengasah dan menumbuhkan bakat dan minat siswa (Inriyani & Wahjoedi, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pronojiwo meliputi berbagai hal mulai dari kesenian hingga olahraga. futsal menjadi salah satu ekstrakurikuler yang menarik perhatian dari peneliti sekaligus menjadi favorit siswa di SMAN 1 Pronojiwo. Futsal merupakan olahraga yang cepat dan menarik, juga dapat dimainkan di dalam ruangan sehingga dapat dimainkan tanpa dipengaruhi cuaca (Berdejo del fresno, 2012).

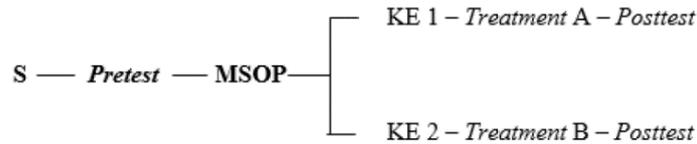
Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Pronojiwo, peserta memiliki kemampuan dribbling bola yang kurang, sehingga kurang optimal untuk mendapatkan prestasi. untuk mengoptimalkan prestasi pada futsal, diperlukan aspek-aspek fisik. Aspek fisik dapat berupa kelincahan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. aspek fisik dapat ditingkatkan melalui metode latihan yang tepat, yang kemudian peneliti akan merancang program latihan yang diharapkan dapat mempengaruhi tingkat keterampilan dribbling melalui metode latihan ladder drill dan koordinasi mata-kaki.

Menurut Cahyati Anggraeni dkk., (2019), metode latihan ladder drill dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Program latihan ladder drill menurut Faizal dkk., (2019) ialah sebuah pelatihan dengan menggunakan alat fitness berupa tangga dimana nantinya seorang individu berlari, melompat dan meloncat dengan menggerakkan kakinya dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kecepatan dan kelincahan pemain. Sedangkan Koordinasi mata-kaki menurut Wati dkk., (2018) merupakan kemampuan untuk merangkaikan antara gerakan mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Dengan pemberian 2 model latihan tersebut diharapkan peserta ekstrakurikuler dapat meningkatkan kemampuan dribbling dan dapat mendapatkan prestasi yang optimal.

**METODE**

Penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian eksperimen kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *pretest-posttest design*, yaitu dengan mengukur keterampilan sampel sebelum diberi perlakuan (treatment) dan setelah diberikan perlakuan (treatment).

Gambar 1. Desain Penelitian Pretest-Posttest Design

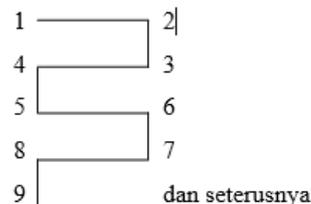


**Keterangan**

- S : Sampel penelitian
- Pretest : Tes awal dengan menggunakan tes dribbling futsal
- MSOP : Matched Subject Ordinal Pairing (Pembagian Kelompok)
- KE 1 : Kelompok 1
- KE 2 : Kelompok 2
- Treatment A : Variasi latihan ladder drill
- Treatment B : Latihan koordinasi mata-kaki
- Posttest : Tes akhir dengan menggunakan tes dribbling futsal

Populasi merupakan subjek/objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu dalam suatu wilayah generalisasi (Sugiyono, 2014). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pronojiwo Kabupaten Lumajang.

Sampel adalah teknik pengambilan sejumlah item atau individu yang diambil dari populasi untuk dijadikan subjek observasi atau penelitian (Firmansyah, 2022). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling yaitu sampel merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 30 siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo Kabupaten Lumajang. Sampel selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok dengan 2 treatment berbeda, pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing matching*.



Gambar 2. Ordinal Pairing Matching

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes dribbling futsal (Pakpahan, 2018) tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pronojiwo Kabupaten Lumajang.

Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu di bulan Agustus-September sebanyak 16 kali pertemuan termasuk pretest dan posttest, dilakukan di lapangan futsal SMAN 1 Pronojiwo Kabupaten Lumajang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### A. Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini berupa pemaparan secara deskriptif data yang telah diperoleh melalui serangkaian tindakan penelitian yang menggunakan pretest-posttest design selama 5 minggu yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo, Kabupaten Lumajang. Pemaparan deskriptif sebagai berikut.

Tes	N	Rata-rata	SD	Selisih
<i>Pretest</i> Kelompok 1	15	43,74	8,13	12,52
<i>Posttest</i> Kelompok 1	15	56,26	6,92	

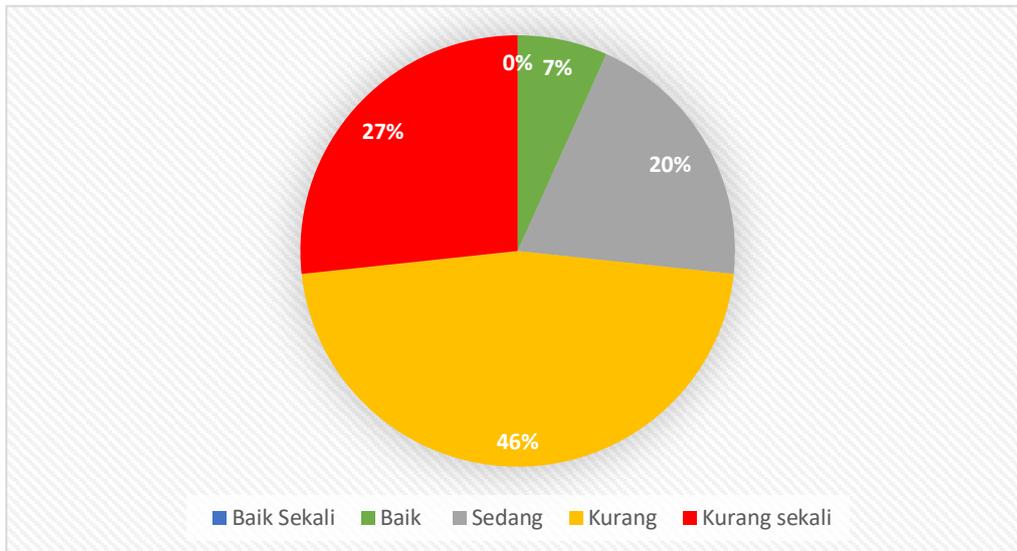
Tabel 1. Analisis Deskriptif Pretest-Posttest Kelompok 1 (Variasi Latihan Ladder Drill)

Berdasarkan tabel 1 dari 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal nilai rata-rata dari pretest adalah 43,74 nilai ini didapat setelah peneliti melakukan perubahan dari data satuan waktu menjadi T-score, sedangkan waktu posttest nilai rata-rata meningkat menjadi 56,26 ini menunjukkan adanya perubahan lebih baik yang disebabkan oleh latihan variasi ladder drill (treatment) yang telah diberikan.

Tes	N	Rata-rata	SD	Selisih
<i>Pretest</i> Kelompok 2	15	43,06	7,99	13,08
<i>Posttest</i> Kelompok 2	15	56,94	6,31	

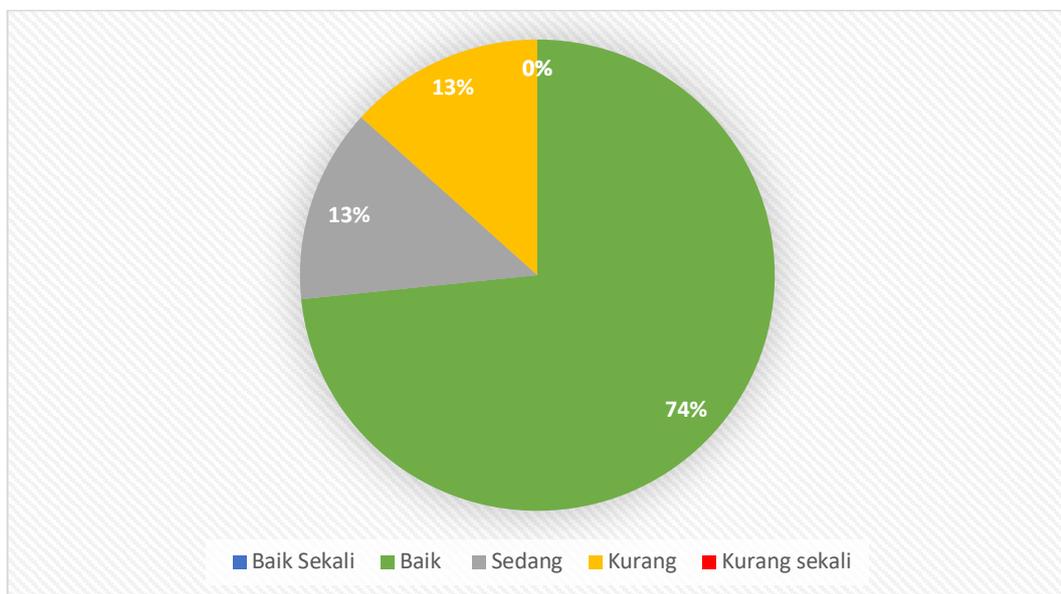
Tabel 2. Analisis Deskriptif Pretest-Posttest Kelompok 2 (Koordinasi Mata-kaki)

Berdasarkan Tabel 2 dari 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal yang tergabung dalam kelompok 2 memiliki rata-rata waktu pretest 43,06 dan meningkat menjadi 56,94 pada posttest dengan selisih nilai 13,08, hal ini menunjukkan adanya perubahan menjadi lebih baik yang disebabkan oleh latihan koordinasi mata-kaki (treatment) terhadap keterampilan dribbling bola.



Gambar 3. Rentang Nilai Pretest Kelompok 1 (Variasi Latihan Ladder Drill)

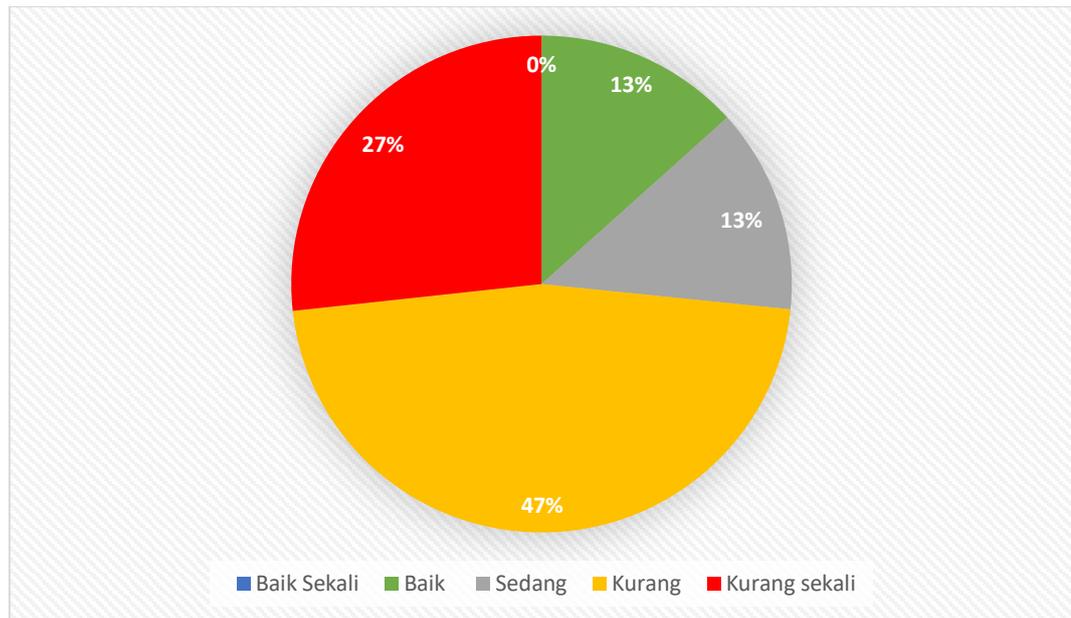
Berdasarkan gambar 3 dapat diketahui hasil dari tes dribbling futsal dari peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo yaitu 1 orang dengan persentase 6,7% ada pada kategori nilai baik, 3 orang dengan persentase 20% pada kategori nilai sedang, 7 orang dengan persentase 46,6% kategori kurang, dan 4 orang dengan persentase 26,7% kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan dari tabel 2 mayoritas kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo masih kurang dan kurang sekali.



Gambar 4. Rentang Nilai Posttest Kelompok 1 (Variasi Latihan Ladder Drill)

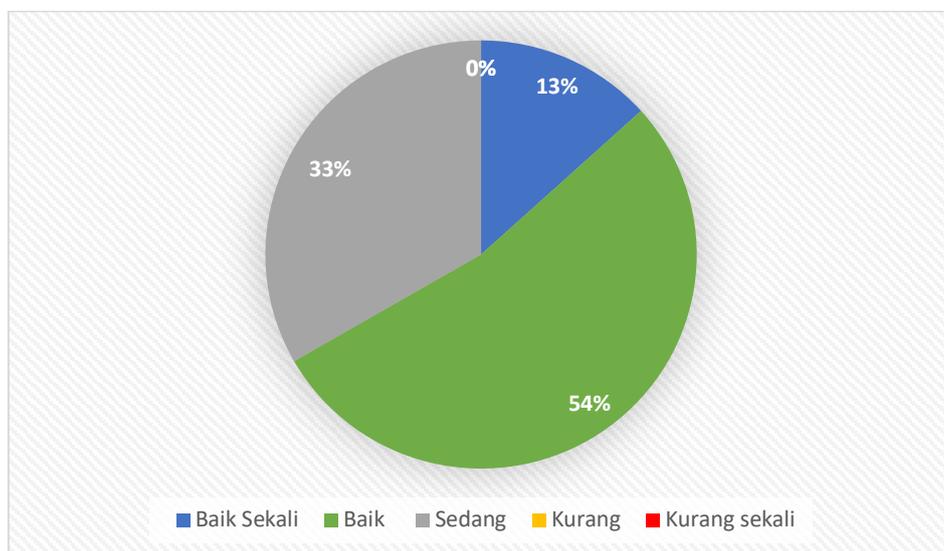
Berdasarkan gambar 4 dapat diamati setelah pemberian treatment variasi latihan ladder drill, keterampilan menggiring mayoritas sudah baik yaitu 11 orang 73,3%, dan dengan nilai dalam kategori sedang dan kategori kurang masing-masing 2 orang dengan persentase

13,3%.



Gambar 5. Rentang Nilai Pretest Kelompok 2 (Latihan Koordinasi Mata-kaki)

Berdasarkan gambar 5 dari 15 orang di kelompok 2 persentase keterampilan dribbling bola dengan kategori baik dengan persentase 13,3%, sedang 13,3%, kurang 46,6%, dan kurang sekali 26,7%. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pronojiwo memiliki keterampilan dribbling dengan kategori kurang.



Gambar 6. Rentang Nilai Posttest Kelompok 2 (Latihan Koordinasi Mata-kaki)

Berdasarkan gambar 6 keterampilan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo setelah mendapat treatment latihan koordinasi mata-kaki berada pada kategori baik sekali 2 orang dengan persentase 13,3%, kategori baik 8 orang dengan

persentase 53,4%, kategori sedang 5 orang dengan persentase 33,3%.

## B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dengan menggunakan desain pretest-posttest design adalah dengan melakukan beberapa uji statistika yaitu uji-t yang berfungsi untuk mengetahui korelasi antara variabel-variabel yang telah ditentukan, selain itu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk sebagai uji prasyarat, di mana uji normalitas berfungsi untuk mengetahui distribusi data dan uji homogenitas untuk mengetahui keseragaman sampel.

### a. Uji Normalitas

Variabel	Jenis Tes	N	Sig.
<i>Pretest Keterampilan Dribbling</i>	Shapiro-	30	0.471
<i>Posttest Keterampilan Dribbling</i>	Wilk	30	0.124

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan hasil uji shapiro-wilk yang telah dilakukan sebagai uji normalitas yang dibantu dengan program IMB SPSS statistics 25 pada pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,471 dengan nilai ini dapat disimpulkan jika distribusi data normal karena  $\text{sig.} > 0,05$ . Begitu pula pada hasil uji normalitas pada posttest yang memiliki nilai signifikansi 0,124 sehingga data dikatakan terdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

### b. Uji Homogenitas

Variabel	Jenis Tes	N	Sig.
<i>Keterampilan Dribbling</i>	<i>Levene Test</i>	30	0.449

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil uji levane test sebagai uji homogenitas dengan bantuan IMB SPSS 25 dan mendapatkan nilai signifikansi 0,449 yang hasil ini berarti data yang diambil homogen atau seragam, karena  $\text{sig.} > 0,05$ .

### c. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mengetahui korelasi antara *treatment* dan keterampilan menggiring bola.

Variabel	Uji Statistik	Pair 1	Sig.(2-tailed)
	<i>Paired sample t-test</i>	<i>Pretest kelompok 1</i>	

Variasi Latihan Ladder drill	Posttest kelompok 1	.000
---------------------------------	---------------------	------

Tabel 5. Hasil Uji-t Kelompok 1 (Variasi Latihan Ladder Drill)

Pada tabel 5 menunjukkan hasil uji-t pada treatment variasi latihan ladder drill mendapatkan nilai signifikansi 0.000, dari hasil sig.(2-tailed)<0,05 maka Ha diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan ladder drill terhadap keterampilan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo.

Variabel	Uji Statistik	Pair 1	Sig.(2-tailed)
Latihan koordinasi mata-kaki	Paired sample t-test	Pretest kelompok 2 Posttest kelompok 2	.000

Tabel 6. Hasil Uji-t Kelompok 2 (Latihan Koordinasi Mata-kaki)

Berdasarkan tabel 6 nilai signifikansi yang didapat dari paired samples t-test adalah 0,000 yang berarti nilai sig.(2-tailed)<0,05 maka Ha diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo.

Variabel	Uji Statistik	Pair 1	Sig.(2-tailed)
Variasi latihan ladder drill dan latihan koordinasi mata-kaki	Paired sample t-test	Posttest Variasi latihan ladder drill Posttest latihan koordinasi mata-kaki	.954

Tabel 7. Hasil Uji-t Variasi Latihan Ladder Drill dan Latihan Koordinasi Mata-kaki

Pada tabel 10 menunjukkan hasil uji-t yang menunjukkan korelasi pada posttest variasi latihan ladder drill dan latihan koordinasi mata-kaki mendapatkan nilai signifikansi 0,954, dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa sig, (2-tailed)<0,05 maka Ho diterima, Ha ditolak artinya bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara variasi latihan ladder drill dan latihan koordinasi mata-kaki pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo.

## Pembahasan

### A. Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* Terhadap keterampilan *Dribling*

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa “terdapat

pengaruh yang signifikan antara treatment variasi latihan ladder drill kepada keterampilan dribbling". Hasil ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang telah dijalankan oleh (Umansyah, 2019) dan (Mas et al, 2018) yang menyatakan adanya peningkatan keterampilan dribbling bola setelah latihan ladder drill diberikan. Berdasarkan 5 minggu penelitian yang telah dilakukan peneliti memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa latihan futsal dengan menggunakan variasi latihan ladder drill dapat memberikan kontribusi yang positif pada ekstrakurikuler di SMAN 1 Pronojiwo. Hal ini dilihat dari data awal hasil tes dribbling peserta ekstrakurikuler cenderung berada ada katagori kurang, sedangkan setelah pemberian latihan ladder drill peserta ekstrakurikuler berubah, cenderung dalam katagori baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Rajendra (2016) yaitu komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi dapat ditingkatkan melalui metode latihan ladder drill. Ketika komponen-komponen tersebut mengalami peningkatan maka peserta ekstrakurikuler futsal dapat melakukan dribbling dengan lebih baik. Latihan ladder drill dilakukan dengan menggunakan alat berbentuk tangga yang diletakkan di tanah yang berguna untuk meningkatkan beberapa kemampuan fisik secara bersamaan.

Latihan yang diberikan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap keterampilan dribbling bola, sehingga disusun sebaik mungkin dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan. Haugen dkk., (2019) Berpendapat jika prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :1) prinsip keterlibatan aktif 2) prinsip perkembangan multilateral 3) prinsip individual 4) prinsip overload 5) spesifikasi 6) kembali ke asal (reversibel) 7) prinsip variasi. Berdasarkan ke 7 prinsip ini latihan variasi ladder drill dilakukan dengan beberapa variasi antara lain, ickey shuffle, x-over zig zag, back ickey shuffle, sl in out, two foot forward, back foot forward. Latihan ini bermanfaat sebagai penunjang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, yang berarti latihan yang dilakukan dengan tujuan yang benar dan jelas akan berpengaruh terhadap keterampilan, baik teknik dasar maupun kualitas kemampuan fisik seseorang yang nantinya akan berpengaruh terhadap performa dalam cabang olahraga yang mereka tekuni (Parashakti dkk.,2020).

Varian latihan yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler dari minggu pertama hingga minggu kelima dilakukan dengan intensitas dan volume yang berbeda disesuaikan dengan periodisasi latihan yang dikemukakan oleh Bompa (2015). Latihan dilakukan dari intensitas rendah ke intensitas tinggi sedangkan volume latihan dimulai dari volume tinggi ke volume rendah. Latihan dilakukan dengan intensitas 50-70% pada minggu pertama

kemudian ditingkatkan 70-80% pada minggu kedua, 80-90% pada minggu ketiga dan keempat, 90-100% pada minggu kelima, pemberian intensitas dari rendah ke tinggi bertujuan untuk memberikan hasil yang maksimal dan juga menghindari risiko cedera (Anggriawan, 2015). Intensitas latihan masing-masing orang berbeda dan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi, yaitu dengan cara denyut nadi maksimal=220-umur, berkaitan dengan intensitas latihan untuk olahraga prestasi intensitas latihan yang direkomendasikan adalah 80-90% dari denyut nadi maksimal (Febrian & bakti, 2021). Sedangkan volume latihan dimulai dengan volume tinggi di minggu pertama, volume sedang pada minggu kedua hingga minggu keempat, dan volume rendah pada minggu kelima. Volume latihan berkaitan dengan jumlah banyaknya latihan seperti jumlah set latihan, repetisi latihan, jarak yang ditempuh dan lama latihan untuk mencapai tujuan latihan tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas latihan ladder drill yang dilakukan secara sistematis dan berulang sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan maka dapat melatih otot bagian anggota gerak bawah (Gastrocnemius, soleus dan tibialis) yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola atau dribbling (Febrian & bakti, 2021).

## **B. Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan *Dribbling***

Berdasarkan hipotesis penelitian yang di uji menggunakan paired samples t-test menyatakan jika “latihan koordinasi mata-kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling bola”. Koordinasi menjadi bagian komponen dasar yang dibutuhkan dalam olahraga futsal, dengan kemampuan yang baik pada koordinasi mata-kaki maka akan memudahkan pemain dalam melakukan beberapa teknik dasar seperti dribbling. Berdasarkan hasil posttest yang dilakukan terdapat peningkatan yang dapat diamati dari kategori nilai yang didapat, yaitu dengan peningkatan jumlah peserta ekstrakurikuler futsal dalam kategori baik setelah mendapatkan latihan koordinasi mata-kaki. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pretest dan posttest ke arah yang lebih baik.

Latihan koordinasi yang diberikan pada penelitian ini memiliki beban yang terus bertambah sesuai dengan prinsip latihan, yang berarti latihan akan dilakukan dari tahapan mudah ke sulit, dari sederhana ke lebih kompleks yang berguna untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar (Bompa & Buzzichelli, 2021). Program latihan koordinasi mata-kaki diberikan dalam kurun waktu 5 minggu terhadap kelompok 2 yang berjumlah 15 orang. Latihan koordinasi mata kaki dilakukan dengan latihan menendang bola ke sasaran yang sudah disediakan dan juga dilakukan dengan menggunakan variasi dan bentuk latihan

gerakan dribbling menggunakan sisi dalam, luar dan punggung kaki.

Program latihan pada penelitian ini disusun dengan periodisasi latihan 5 minggu dengan intensitas, variasi, dan volume berbeda pada tiap minggu. Intensitas dan volume latihan disusun berdasarkan tabel kurva yang dikemukakan oleh Bompa (2015). Latihan koordinasi mata-kaki pada minggu pertama dilakukan dengan intensitas 50-70% dengan volume latihan yang tinggi, pada minggu kedua intensitas latihan ditingkatkan menjadi 70-80% dengan volume latihan sedang, pada minggu ketiga intensitas latihan ditingkatkan lagi menjadi 80-90% dengan volume latihan sedang, pada minggu keempat intensitas latihan 80-90% dengan volume latihan sedang, dan pada minggu kelima intensitas latihan dinaikkan lagi menjadi 90-100% dengan volume latihan rendah. Langkah berikutnya adalah melakukan posttest dengan menggunakan tes dribbling futsal. Menurut Ermral, (2017) setiap dalam waktu interval 4 sampai 5 minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan pencapaian hasil latihan. Hal ini dijadikan acuan peneliti sebagai penentu lama waktu latihan dan dilaksanakannya posttest.

### **C. Perbedaan Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill dan Latihan Koordinasi Mata-kaki terhadap Keterampilan Dribbling**

Berdasarkan hasil analisis dan pengujian data posttest variasi latihan ladder drill dan posttest latihan koordinasi mata-kaki menggunakan paired samples t-test menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan antara treatment 1 yaitu variasi latihan ladder drill dan treatment 2 yaitu latihan koordinasi mata-kaki pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo. Hasil ini dapat dilihat dari pengambilan data posttest kelompok 1 (variasi latihan ) dan kelompok 2 (latihan koordinasi mata-kaki) yang menyatakan jika keduanya dominan pada hasil kategori baik yaitu kelompok 1 sebanyak 11 orang sedangkan kelompok 2 berjumlah 8 orang.

Setelah dianalisis kedua data posttest kelompok 1 dan 2 memiliki selisih yang kecil setiap kategorinya, sehingga dapat dikatakan jika kedua latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang baik terhadap keterampilan dribbling. Namun masih diperlukan pembahasan lebih lanjut berdasarkan hasil yang ada untuk memberi wawasan yang lebih mendalam tentang hasil yang kemudian dikaitkan dengan teori dan pendapat para ahli.

Berdasarkan hasil dan pernyataan pada analisis data posttest kedua latihan tersebut, bisa dikatakan jika latihan ladder drill dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pronojiwo, Kabupaten Lumajang. Hal ini diperkuat

dengan pernyataan Rajendra (2016) jika ladder drill merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk meningkatkan komponen fisik seperti kecepatan dan kelincahan. Di samping itu Aristieka, (2022) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola, sedangkan untuk latihan koordinasi mata-kaki juga memberikan pengaruh terhadap keterampilan dribbling bola seperti pendapat Zulkifli, (2024) koordinasi mata-kaki dan penguasaan teknik dasar menjadi penentu seberapa baik seorang individu dalam menguasai teknik dasar dribbling itu sendiri, yang berarti semakin baik aspek koordinasi mata-kaki akan berbanding lurus dengan kemampuan dribbling bola seorang individu. Sehingga pernyataan-pernyataan tersebut yang menjadi pendukung, jika kedua treatment yang dilakukan oleh peneliti tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari kedua latihan (treatment) yang diberikan terhadap keterampilan dribbling, dan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara variasi latihan ladder drill dan koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan dribbling. Hal ini bisa dijadikan rujukan pelatih sebagai program latihan dengan melakukan salah satu latihan dan memanfaatkan latihan lainnya untuk mencegah kebosanan atlet dengan tujuan meningkatkan keterampilan dribbling bola futsal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggriawan, Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2).
- Ariestika, E., & Amni, H. (2022). Keterampilan Menggiring Bola: Apakah Ada Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola?. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 2(1).
- Berdejo del fresno, D. (2012). Fitness Seasonal Changes in a First Division English Futsal. *African Journal of Basic & Applied Sciences*, 4(2), 49–54
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1.
- Ermral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*.

- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature. *Sports medicine-open*, 5, 1-16.
- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiati. (2020). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ips. 8, 274–282.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Makmara. T. (2009). *Tuturan persuasif wiraniaga dalam Berbahasa Indonesia: Kajian etnografi komunikasi*. (Unpublished master's thesis) Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.
- Mas, N., Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan T-Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Anak Lksa Al-Mabrukah Kartini. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 64-73.
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
- McKenzie, H., Boughton, M., Hayes, L., & Forsyth, S. (2008). Explaining the complexities and value of nursing practice and knowledge. In I. Morley & M. Crouch (Eds.), *Knowledge as value: Illumination through critical prisms* (pp. 209-224). Amsterdam, Netherlands: Rodopi.
- Putra, E. M., Handarini, D. M., & Muslihati, M. (2019). Keefektifan achievement motivation training untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 62-68.
- Saharullah, D. R. "KOMPONEN LATIHAN FISIK." (2018).
- Scheinin, P. (2009). Using student assessment to improve teaching and educational policy. In M. O'Keefe, E. Webb, & K. Hoad (Eds.), *Assessment and student learning: Collecting, interpreting and using data to inform teaching* (pp. 12-14). Melbourne, Australia:

Australian Council for Educational Research.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*.

In Bandung: Alfabeta.

Tambunan, Agustinus, Muhammad Supriyadi, and Rais Firlando. "HUBUNGAN KOORDINASI MATA–KAKI DENGAN KECEPATAN DRIBBLING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA KLUB SSB CIKAL FC KABUPATEN MUSI RAWAS." *Silampari Journal Sport* 2.3 (2022): 47-52.

Tudor Bomp. 2015. *Periodization Training for Sport*. Human Kinetic. Third Edition..

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

Zulkifli, Z. (2024). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pemain Futsal IPMKN-P. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(1), 44-54