



---

**ANALISIS PEMAHAMAN LATIHAN AGILITY LADDER DRILL PADA HASIL  
STUDI MAHASISWA OLAHRAGA****Muhammad Oza Rolan Syam<sup>1</sup>, Surya Rezeki Sitompul<sup>2</sup>**Universitas Muhammadiyah Jakarta Fakultas Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan  
Olahraga  
[timeextra511@gmail.com](mailto:timeextra511@gmail.com)

---

**Abstract**

*This research is related to agility which was put forward by several previous researchers. This research aims to determine the understanding of previous researchers in writing related to the use of agility ladder drills in testing students or athletes. This research is a documentary study analysis research by collecting data through direct observation and using online media. In searching for this research data, we conducted direct visits to several campuses such as Jakarta State University, 45 Islamic University Bekasi, Muhammadiyah University Jakarta, Indonesian Education University Bandung and online media. Findings from several visits and online media, research obtained 1 with direct observation and 9 from online media, of these 10 findings will be analyzed using a handbook, regarding writing on the agility ladder drill.*

**Article History***Submitted: 3 Oktober 2025**Accepted: 6 Oktober 2025**Published: 7 Oktober 2025***Key Words***Agility Ladder drills, Analysis*

---

**Abstrak**

Penelitian ini terkait kelincahan {Agility} yang di kemukakan oleh beberapa peneliti terdahulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman peneliti terdahulu dalam penulisan terkait penggunaan agility ladder drill dalam pengujian terhadap siswa atau atlet. Penelitian ini merupakan penelitian analisis studi documenter dengan pengambilan data melalui peninjauan langsung dan dengan media online. Dalam pencarian data penelitian ini dengan peninjauan langsung ke beberapa kampus seperti, Universitas Negeri Jakarta, Universitas Islam 45 Bekasi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Universitas Pendidikan Indonesia Bandung dan media online. Penemuan dari beberapa kunjungan dan media online peneliti mendapatkan 1 dengan tinjauan langsung dan 9 dari media online, dari 10 penemuan tersebut akan di analisis dengan para ahli, mengenai penulisan terhadap *agility ladder drill*.

**Sejarah Artikel***Submitted: 3 Oktober 2025**Accepted: 6 Oktober 2025**Published: 7 Oktober 2025***Kata Kunci***Agility Ladder drills, Analisis.*

---

**PENDAHULUAN**

Dalam masalah ini saya mencari berbagai skripsi terdahulu untuk melihat seberapa standar mereka dalam mengambil judul tersebut dan bagaimana saya mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini saya melihat beberapa skripsi terdahulu ada sebagian skripsi tersebut tidak sesuai SAQ atau Speed, Agility, Quicknees. Dalam hal pengaruh *agility ladder drill* terhadap kelincahan itu mengacu pada kelincahan dan berfokus pada kelincahan saja, walaupun dapat meningkatkan speed dan quicknees, tetapi tujuan ini bertujuan untuk melihat seberapa pengaruhnya terhadap kelincahan bukan seberapa cepat pengaruh *agility ladder drills*. Selanjutnya adalah permasalahan adalah penulisan, pembahasan dari skripsi sebelumnya, karena ada beberapa skripsi yang meneliti atau analisis tentang *agility ladder drills*, tetapi saya melihat ada skripsi yang menulis tidak sesuai standar SAQ oleh si penulis skripsi terdahulu. saya menemukan beberapa skripsi yang menulis tentang pengaruh *agility ladder drills*, jadi saya menelusuri skripsi ini bertujuan untuk mengetahui kenapa mereka tidak mengikuti standar dari SAQ, Dan saya bertujuan untuk mengoreksi atau menambahkan apa



yang kurang. Peneliti bernama Muhammad Ubaidillah Mufti Menulis Pengaruh *agility ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA assa'dah sampurnan bunga gresik dengan jumlah sampel 12 pemain dan dilakukan selama 16 kali pertemuan. hasil mean pretest (11,09) dan posttest (9,45) terdapat peningkatan dengan selisih (1,64). tidak sesuai SAQ, di dalam buku yang di tulis oleh Patrick Mchenry menjelaskan bahwa *agility ladder drills* itu meliputi, intensitas, volume dan program design, fleksibilitas di skripsi tersebut tidak menjelaskan standar yang ada di atas tersebut.

Dalam olahraga tidak luput dari agama islam, dalam hadist dan alqur'an, banyak mengajarkan tentang hidup sehat dalam berolahraga seperti hadist di bawah ini:

مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَسْرَعَ فِي مَشْيَيْهِ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Aku tidak pernah melihat seorang pun yang lebih cepat langkahnya daripada Rasulullah saw” (*Jami' at-Tirmidzi*, Kitab al-munaqib an rasulillah<sup>sa</sup>, hadits 3648).

Hadist di atas menjelaskan bahwa ketika Nabi Muhammad SAW, mendapatkan wahyu pertamanya di goa hiro, nabi sering mengunjungi goa tersebut tanpa bantuan anak tangga, bahkan dengan dengan tangga modern akan memakan waktu 30mnt untuk mencapai goa tersebut, dalam hal ini dapat di simpulkan bahwa, Nabi melangkah lebih cepat karna terbiasa menggerakkan kakinya setiap ingin ke goa hiro itu memicu pergerakan langkah kaki yang cepat.

Penelitian selanjutnya yaitu milik Hasbi Asshidiq dengan judul pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal sportifo u14-16 pemekasan dari univ.negeri surabaya tahun pembuat 2016, dengan hasil perhitungan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 \leq 0,05$ . Kemudian dari hasil nilai mean pretest (1189,93) dan posttest 1087,27 terdapat peningkatan dengan selisih 102,667, populasi dalam penelitian ini yakni pemain SPORTIFO FC U-(14-16) Pamekasan dengan jumlah 20 pemain. Teknik sampling dalam peneltian ini yakni menggunakan (simple random sampling) dan sampel berjumlah 15 pemain. Pada skripsi ini saya melihat, kurangnya penerapan standar SAQ, karena penulis kurang menjelaskan Volume dan intensitas dan program design pemain agar bisa mencapai level rata-rata. (Sumarsono, 2019), menjelaskan dalam permainan olahraga (*agility*) atau kelincahan sangat di perlukan.(Mohammad Hasan Basri & Noer Wahid Riqzal Firdaus, 2020), kondisi fisik atlet merupakan hal yang mutlak dan wajib di miliki atlet di cabang olahraga manapun.(Sumarsono, 2019), proses dalam latihan harus terstruktur dan terprogresif untuk tujuan dan sasaran dengan menggunakan metode yang sudah siap di gunakan, dengan menggunakan metode yang telah di siapkan secara teori dan praktek agar tercapai secara tepat, cepat,efektif dan efesien.

Selanjutnya penelitian dari Muhammad Salahudin Universitas muhammadiyah luwuk banggai, tahun 2021 menggunakan judul pengaruh latihan *aglity ladder drills* terhadap kemampuan menggiring bola futsal, di situ dia menjelaskan pengaruh *agility* terhadap kemampuan menggiring bola futsal, dengan kurun waktu penelitian 3 bulan, dengan hasil nilai rata-rata tes akhir sebesar 24,9427 dikurangi dengan tes awal sebesar 25,3213, dengan hasil 0,37876, tetapi tidak menjelaskan bagaimana program desainnya selama 3 bulan dan tidak menerapkan standar SAQ, seperti intensitas, Volume, program design. Selanjutnya skripsi dari Khoiruzzaman Assya bani dengan judul pengaruh latihan *ladder drills icky shuffle* terhadap kelincahan dari universitas negeri surabaya, tahun terbit 2016 dengan hasil pre test sebesar 4,840 dan pada post test sebesar 3,105. Berdasarkan uji normalitas data pre test diperoleh tabel lebih besar dari hitung ( $5,991 > 4,228$ ) dan post test ( $5,991 > 3,317$ ), sehingga data berdistribusi normal.



Perhitungan uji perbedaan rata-rata kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *Ladder drills* icky shuffle diperoleh thitung -20,8445 nilai tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan  $df = 14$  adalah 2,093. Karena hitung lebih besar dari tabel ( $-20,8445 < 2,977$ ), peneliti sudah bagus dari segi penulisan dan penelitian menggunakan standar SAQ, dari program design, tritmen latihan, volume, intensitasnya juga sudah sangat bagus. Skripsi dari peneliti yang bernama Rully efendi dari universitas negeri padang menggunakan judul pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan atlet silat raga waru kota salahwunto, tahun terbit 2019 dengan hasil  $n \alpha = 0,05$ . Dari analisis data, hasil diperoleh: ada efek latihan tangga untuk meningkatkan kelincahan atlet seni bela diri kota Waru Waru, Sawahlunto, dengan mengakuisisi koefisien uji "t" yaitu  $t_{count} = 8,94 > t_{table} = 1,761$ . Disini dia tidak menjelaskan secara detail mengenai standar SAQ, seperti volume, intensitas, program design. Kelincahan atau (*agility*) adalah mengubah posisi tubuh, arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat. Untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan cabor futsal di butuhkan latihan yang cocok yaitu menggunakan metode laeders drill, menurut (Zainuddin & Yusuf, 2021), latihan leaders drill merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. *Agility ladder drill* merupakan metode yang efesien untuk peningkatan kelincahan pemain futsal dengan berbagai variasi di dalamnya yang membuat metode ini sangat berguna untuk peningkatan kelincahan dan kecepatan pemain, menurut (I Gst Ngr Agung Cahya Prananta & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2022), kelincahan merupakan variabel yang menentukan untuk mencapai potensi maksimal, maka diperlukan metode pelatihan tentang kelincahan yang lebih efektif. Fisik merupakan komponen yang sangat penting bagi setiap atlet, menurut (Kusuma & Kardiawan, 2017), komponen fisik harus di milik setiap pemain dan itu mutlak. Jadi beberapa skripsi yang saya temukan sebanyak 5 skripsi terdahulu hanya 1 saja yang memiliki kriteria sesuai prosedur para ahli.

1. Khoiruzzaman Assya bani dengan judul pengaruh latihan *ladder drills* icky shuffle terhadap kelincahan , dari universitas negeri surabaya. Peneliti ini sudah bagus dalam penulisan tetatapi dalam pembahasannya tidak memasukan intensitas, volume menurut para ahli. Saran dari peneliti untuk menggunakan (SAQ) speed, agility dan quicknees dalam melakukan latihan ladder drill dan referensi dari para ahli di bidang agility ladder drill.

## **METODE PENELITIAN**

Bentuk penelitian ini adalah deskriptif, Menurut (Mulyani, 2013) bahwa : “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian”. Menurut (Nilamsari, 2014), Dalam penelitian deskriptif studi documenter menyatakan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Menurut (Caron & Markusen, 2016), Studi dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan informasi dengan mempelajari dokumen-dokumen untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan masalah yang sedang dipelajari.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Data**

#### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

##### **a. Universitas Negeri Jakarta**

Universitas Negeri Jakarta atau di singkat (UNJ) adalah perguruan tinggi negeri yang terdapat di kota Jakarta, sebelumnya Universitas Negeri Jakarta bernama



Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jakarta (IKIP) bermula dari Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Indonesia (FKIP UI). Universitas Negeri Jakarta berdiri pada 4 Agustus 1999 dan pada saat itu Namanya (IKIP).

Dalam kunjungan ke Universitas Negeri Jakarta peneliti tidak mendapatkan judul yang berkorelasi pada penelitian saat ini.

**b. Universitas Islam 45 Bekasi**

Universitas Islam 45 Bekasi (UNISMA) didirikan pada tahun 1982 oleh H.Abdul Fatah, Bupati Bekasi pada saat itu, sebagai Akademi pembangunan Desa (APD). APD merupakan Lembaga Pendidikan masyarakat yang bertujuan untuk membangun Kota Bekasi di bidang Pendidikan.

Pada kunjungan ke Universitas Islam 45 Bekasi peneliti mendapatkan 1 judul yang berkorelasi pada penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur” dengan nama penulis Farhan Zulkarnain, pada tahun 2023.

**c. Universitas Muhammadiyah Jakarta**

Universitas Muhammadiyah Jakarta adalah salah satu perguruan tinggi Muhammadiyah dan Aisyiyah (PTMA) yang berlokasi di Kota Tangerang Selatan. Di lingkungan PTMA, Universitas Muhammadiyah Jakarta adalah perguruan tinggi Tertua yang dimiliki oleh Persyerikatan Muhammadiyah. Berdirinya Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal 18 November 1955 di mulai nya sejak didirikannya Fakultas Hukum dan Falsafah.

Pada kunjungan ke Universitas Muhammadiyah Jakarta peneliti tidak mendapatkan judul yang berkorelasi pada penelitian saat ini.

**d. Universitas Pendidikan Indonesia**

Universitas Pendidikan Indonesia Bandung didirikan pada tanggal 20 oktober 1954 di Bandung, diresmikan oleh Menteri Pendidikan Pengajaran Prof. Mr. Muhammad Yamin, S.H. Semula bernama Perguruan Tinggi Pendidikan Guru (PTPG), didirikan dengan latar belakang sejarah pertumbuhan bangsa.

Pada kunjungan ke Universitas Pendidikan Indonesia Bandung peneliti tidak mendapatkan judul yang berkorelasi pada penelitian saat ini.

**2. Media Online**

Media Online atau Journalisme online di dunia muncul pada tahun 1990-an, setelah teknologi di kembangkan dan sampai saat ini terus di gunakan dan terus berkembang lebih maju.

Peneliti mendapatkan 9 judul yang berkorelasi pada penelitian saat ini dengan judul

- a. Khoiruzzaman Assya bani dengan judul pengaruh latihan *ladder drills* icky shuffle terhadap kelincahan , dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016.
- b. Muhammad Salahudin Universitas Muhammadiyah Luwuk banggai, tahun 2021 menggunakan judul pengaruh latihan agility *ladder drills* terhadap kemampuan menggiring bola futsal.
- c. Hasbi Asshidiq dengan judul pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal sportifo u14-16 pemekasan dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2020.
- d. Muhammad Ubaidilah Mufti Menulis Pengaruh *agility ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA assa'dah sampurnan bunga gresik pada tahun 2021.



- e. Achmad Rizanul Wahyudi menulis “Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat pagar nusa Surabaya pada atlet usia remaja” pada tahun 2021.
- f. Reli Afri Zulmi menulis “Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB bukit tengah” pada tahun 2018.
- g. Ahmad Irham dari Universitas Negeri Surabaya menulis “Pengaruh latihan speed ladder drill untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain K-U 16 soccer private SSB saa (Sulkhan arif academy) tuban” pada tahun 2021.
- h. Ruli agil febrina dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola” pada tahun 2021.
- i. Farhan Zulkarnain dari Universitas Islam 45 Bekasi meneliti “Pengaruh latihan L drill terhadap agility siswa ekstrakurikuler futsal di SMPTI ANNUR pada tanggal 25 oktober 2023.

## **B. Hasil dan Analisis Data**

### **1. Reduksi dan Pengkategorian Data**

Data yang telah berhasil didapatkan dalam proses observasi lapangan didapatkan data seperti berikut:

- a. Universitas Islam 45 bekasi dengan jumlah satu hasil yang berjudul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Agility Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPIT Annur” dengan penulis Farhan Zulkarnain
- b. Media Online dengan jumlah 9 penelitian dengan judul:
  - 1) Khoiruzzaman Assya bani dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Pengaruh latihan *ladder drills* icky shuffle terhadap kelincahan”, dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016
  - 2) Muhammad Salahudin Universitas Muhammadiyah Luwuk bangga meneliti “Pengaruh latihan *agility ladder drills* terhadap kemampuan menggiring bola futsal”, pada tahun 2021
  - 3) Hasbi Asshidiq dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Pengaruh latihan *agility* ladder drill terhadap kelincahan pemain futsal sportifo u14-16 pemekasan” pada tahun 2020.
  - 4) Muhammad Ubaidilah Mufti meneliti “Pengaruh *agility ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA assa’dah sampurnan bunga gresik” pada tahun 2021
  - 5) Achmad Rizanul Wahyudi meneliti “Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat pagar nusa Surabaya pada atlet usia remaja” pada tahun 2021
  - 6) Reli Afri Zulmi dari Universitas Jambi meneliti “Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB bukit tengah” pada tahun 2018
  - 7) Ahmad Irham dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Pengaruh latihan speed ladder drill untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain K-U 16 soccer private SSB saa (Sulkhan arif academy) tuban” pada tahun 2021



- 8) Ruli agil febrian dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola” pada tahun 2021
- 9) Farhan Zulkarnain dari Universitas Islam 45 Bekasi meneliti “Pengaruh latihan L drill terhadap agility siswa ekstrakurikuler futsal di SMPTI ANNUR pada tanggal 25 oktober 2023

## 2. Penyajian Data

Dari 9 penemuan mulai dari media online dan offline, peneliti dapat menyajikan data pada sample atau penelitian terdahulu sebagai berikut:

### a. Tahapan penggunaan L Drill

- 1) Khoiruzzaman Assya bani dengan judul pengaruh latihan *ladder drills* icky shuffle terhadap kelincahan , dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016, Tahapan yang di lakukan oleh peneliti yang bernama Khoiruzzaman Assyabani sebagai berikut:
  - a) Tujuan : untuk mengukur kondisi fisik yaitu kelincahan.
  - b) Perlengkapan : lintasan lari ( dilihat digambar ) , 5 cones, kapur (sebagai tanda batas, stop- watch, peluit, dan pencatat skor.
  - c) Petugas : 3 orang ( 1 orang pencatat hasil, 1 orang pengambil waktu, dan satu orang starter).
  - d) Satuan yang di hitung : detik / second
  - e) Volume latihan :teknik dan taktik sekitar 30 – 40%.
  - f) Intensitas latihan rendah sekitar 60 – 70%
- 2) Muhammad Salahudin Universitas Muhammadiyah Luwuk banggai, tahun 2021 menggunakan judul pengaruh latihan agility *ladder drills* terhadap kemampuan menggiring bola futsal. Tahapan yang dilakukan oleh Muhammad Salahudin dalam penggunaan L Drill sebagai berikut:
  - a) Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan dengan 16 kali tatap muka termasuk dalam tes awal dan tes akhir.
  - b) 1 Orang coba berdiri di belakang garis batas, apabila ada aba-aba “peluit” orang coba berlari menggiring bola secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas finish, setiap orang di berikan kesempatan untuk melakukan sebanyak 2x
  - c) setiap orang di nyatakan gagal apabila mengenai cones
- 3) Hasbi Asshidiq dengan judul pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal sportifo u14-16 pemekasan dari Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2020. Tahapan yang di lakukan oleh Hasbi Asshidiq dalam penggunaan L Drill sebagai berikut:
  - a) perlakuan dilaksanakan 3 kali per minggu selama 18 kali pertemuan di lapangan futsal SPORTIFO FC, yaitu pada hari Senin, Jum’at
  - b) Pengambilan pretest atau tes awal pada tanggal 12 Desember 2019, dan postest atau tes akhir pada tanggal 23 Januari 2020. Sedangkan proses pelaksanaan latihan atau (treatment) pada tanggal 13 Desember 2019 sampai dengan tanggal 20 Januari 2020 sebanyak 18 kali latihan. Setelah itu dilanjutkan dengan pengambilan data postest pada tanggal 28 Januari 2020.
- 4) Muhammad Ubaidilah Mufti Menulis Pengaruh *agility ladder drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMA assa’dah



- sampurnan bunga gresik pada tahun 2021. Tahapan yang di lakukan oleh Muhammad Ubaidilah Mufti dalam penggunaan L Drill sebagai berikut:
- a) Siswa SMA Assa'adah 2) Berjenis kelamin laki-laki 3) Umur 14-16 tahun 4) Dalam keadaan sehat
  - b) Tiga kerucut atau marker diatur dalam bentuk L dengan jarak 10 M
  - c) Atlet mulai didalam marker 1, menjaga pinggul, bahu, dan dada sejajar dengan kerucut.
  - d) Saat siap, dia berlari menuju marker 2 dan berputar balik 180° berlari kembali menuju marker 1
  - e) Sampai di marker 1, atlet kembali berputar balik 180° berlari menuju marker 2 dan berbelok 90° berlari menuju marker 3
  - f) Sampai di marker 3, atlet kembali berputar balik 180° berlari menuju marker 2 dan berbelok 90° berlari menuju marker 1
- 5) Farhan Zulkarnain dari Universitas Islam 45 Bekasi Menulis Pengaruh latihan L drill terhadap agility siswa ekstrakurikuler futsal di SMPTI ANNUR pada tanggal 25 oktober 2023, tahapan penggunaan L drills sebagai berikut
- a) Penelitian di lakukan selama 2 bulan
  - b) Menggunakan desain one test group pretest dan posttest
  - c) Pemberlakuan terdiri dari 14 kali dengan frekuensi perlakuan sebanyak 3 kali dalam seminggu.
- 6) Achmad Rizanul Wahyudi menulis “Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat pagar nusa Surabaya pada atlet usia remaja” pada tahun 2021, Tahapan yang di lakukan dalam penggunaan L drills sebagai berikut:
- a) Atlet memulai berdiri di balik sandsack atau sasaran dengan kedua kaki terletak ditengah- tengah garis.
  - b) Pada dikala instruksi ‘ya’ atlet melaksanakan tendangan sabit kanan dengan melompat, dimana kaki kiri selaku kaki pijakan terletak di sisi garis kanan.
  - c) Setelah itu melaksanakan sabit kiri dengan kaki kanan selaku kaki pijakan yang terletak di sisi garis kiri.
  - d) Tiap atlet melaksanakan sebanyak 5 tendangan kaki kanan serta 5 tendangan buat kaki kiri secepat- cepatnya dengan cara bergantian.
  - e) Pelaksanaan dicoba 3 kali serta diambil durasi yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 75 centimeter (putri) serta 100 centimeter (putra).
  - f) Atlet pagar nusa Surabaya diberikan perlakuan latihan agility ladder drill selama 8 minggu dan 1 minggu latihan 3 kali.
- 7) Reli Afri Zulmi dari Universitas Jambi menulis “Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB bukit tengah” pada tahun 2018, tahapan yang di lakukan dalam penggunaan L drill sebagai berikut:
- a) Penelitian ini bertempat di lapangan bola kaki Bukit Tengah
  - b) Penelitian ini dilakukan pri tes (TI), Kegunaan pri tes di lakukan untuk melihat kemampuan awal seorang pemain



- c) Instrumen dalam penelitian ini menggunakan T Test yang mana di ukur menggunakan detik
- 8) Ahmad Irham dari Universitas Negeri Surabaya menulis “Pengaruh latihan speed ladder drill untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain K-U 16 soccer private SSB saa (Sul Khan arif academy) tuban” pada tahun 2021, tahapan yang di lakukan dalam penggunaan L drill sebagai berikut:
- a) Contoh sampel yang digunakan berumur 16 tahun
  - b) Telah mengikuti latihan sepak bola selama 6 bulan .
  - c) Melaksanakan treatment pertemuan sebanyak 18 kali
  - d) Terdaftar pemain SSB Soccer Private Sul Khan Arif Academy (SAA)
  - e) Kemudian dalam mengambil data menggunakan Sprint jarak 10meter bolak- balik, sedangkan dalam pelaksanaan (treatment) menggunakan variasi gerakan antara lain: One Foot Forwards, Two Foot Forwards, Two Foot Forwards.
- 9) Ruli agil febrian dari Universitas Negeri Surabaya meneliti “Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola” pada tahun 2021, tahapan yang di lakukan dalam penggunaan L drill sebagai berikut:
- a) 8 program latihan ladder drill yang berjumlah 20 pemain selama 8 minggu praktek 30 menit persesi ,3 sesi ( senin, rabu dan jumat)
  - b) Dengan melakukan pretest dan posttest
- b. Tahapan L Drill menurut buku pegangan dan ahli:
- 1) Pertimbangan Usia dan status pelatihan pelajar-atlet Berkisaran 13-19 tahun penilaian usia perkembangan pelajar-atlet penting untuk di pertimbangkan. pertama-tama, seorang pelajar-atlet harus melakukannya diklasifikasikan sebagai terlatih atau tidak terlatih dalam berlari dan segala jenis perlawanan pelatihan. Jika pelajar-atlet dilatih, beberapa kebiasaan telah tercipta. Segala kebiasaan buruk harus diperbaiki untuk memaksimalkan potensi proses pengembangan kecepatan. Tidak ada persyaratan usia minimum bagi pelajar-atlet muda untuk mengikuti program pelatihan kecuali bahwa pelajar-atlet perlu memiliki emosi kedewasaan untuk mengikuti arahan.pemeriksaan kesehatan juga perlu karna bertujuan untuk mengetahui riwayat penyakit atau cedera terhadap pelajar atau atlet yang dapat menghambat keselamatan mereka.
  - 2) Volume  
Volume pekerjaan kecepatan dan ketangkasan yang di butuhkan akan di dasarkan pada kebutuhan unik dari setiap cabang olahraga. Sementara kecepatan dan ketangkasan serta sifat atletis secara keseluruhan sangat berharga untuk olahraga non-darat, seperti hoki es, berenang dan menyelam, ini adalah olahraga yang berbasis darat bukan prioritas tinggi. Contoh olahraga darat yang memanfaatkan signitifikan latihan kecepatan danketangkasanmeliputi,sepakbola,futsal,baseball,softball,bola basket,tenis,hoki lapangan dan atletik.
  - 3) Progresion  
Setiap pelajar-atlet berbeda berdasarkan berbagai factor seperti pelatihan,pengalaman,riwayat cedera,stress dan genetika. Dan demikian



total volume pekerjaan dapat di tingkatkan atau di kurangi. Seiring dengan peningkatan kemampuan pelajar-atlet.

- 4) Order  
Dalam latihan biasa, latihan kecepatan dan ketangkasan harus di lakukan terlebih dahulu setelah rutinitas pemanasan dinamis yang tepat. Untuk mencapai tingkat maksimum produksi kekuatan dan agar tubuh harus segar, artinya cukup istirahat yang cukup perlu di berikan agar seseorang pelajar atau atlet dapat melakukan pengulangan berikutnya.
- 5) Umur, Kelincahan dapat mengalami peningkatan kira-kira sampai umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Kemudian selama periode rapid growth, kelincahan tidak meningkat tetapi terjadi penurunan. Dan ketika melewati tahap rapid growth, kelincahan akan mengalami peningkatan sampai individu mencapai usia dewasa dan mengalami penurunan kembali ketika sudah memasuki lansia.
- 6) Jenis Kelamin. Berdasarkan teori yang ada, jika individu pria mempunyai tingkat kelincahan yang lebih baik dari pada wanita sebelum masa pubertas dan terjadi perbedaan yang sangat besar disaat melewati masa pubertas.
- 7) Berat badan. Jika terjadi kondisi berat badan yang berlebih, itu akan menyebabkan tingkat kemampuan kelincahan.
- 8) Tipe Tubuh. Individu yang termasuk dalam golongan mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf serta endomorf.
- 9) Kelelahan. Jika terjadi kondisi kelelahan, hal ini akan mempengaruhi kemampuan kelincahan seseorang akan menurun.
- 10) Komponen Biomotor, yaitu suatu komponen yang terdiri dari kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan, serta koordinasi.

## KESIMPULAN

Bedasarkan temuan dari hasil studi mengenai latihan agility ladder drills pada hasil studi mahasiswa olahraga dari berbagai media online dan temuan secara offline dalam penggunaan ladder drill:

1. Dalam 9 penemuan hanya 22.2% dari 2 yang sesuai dengan buku pegangan.
2. Kurangnya peneliti terdahulu dalam pemahaman dalam melakukan penggunaan ladder drill.
3. Latihan menggunakan ladder drill dengan acuan para ahli dapat menjadikan sebuah pengaruh yang signifikan terhadap atlet atau siswa.
4. Penggunaan ladder drill dengan baik dan dengan acuan buku pegangan atau menurut para ahli dapat mempengaruhi kelincahan terhadap atlet atau siswa.

## SARAN

Saran saran yang dapat peneliti kemukakan bedasarkan penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya di sarankan untuk meneliti ke tempat yang lebih luas, hendaknya mencari lebih banyak buku pegangan dan para ahli yang ahli dalam penelitian ini. Karna penelitan yang peneliti lakukan saat ini keterhalangan biaya dan tidak bisa mencangkup ke tempat yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alkalah, C., & 2016). (2016). *Alkalah, Cynthia*. 19(5), 1–23.  
AMAR., I. Y. (2016). *Ibnu yunshor amar 6315117899*.



- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Caron, Justin Markusen, James R.* 1–23.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Kelincahan.* 7–16.
- Fadhili, I., & Suhartini, B. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Futsal Qolbun Salim. *Journal Active of Sport*, 2(2), 1–6.
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
- I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, & I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2022). Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set Terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 64–70. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i1.1944>
- Igoresky, A., & Dinata, W. W. (2023). Metode Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tenis Lapangan. *Sporta Saintika*, 8(1), 7–15.
- Ii, B. A. B., & Teoretis, T. (2015). 7 2.1.1.2 Tujuan Latihan. 6–21.
- Ii, B. A. B., Teori, A. K., & Futsal, H. (2017). *No Title.* 10–55.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan. In *Undiksha Press.*
- Luthfiyah, M. F. (2017). *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas Dan Studi Kasus.* November, 26.
- Mathematics, A. (2016).
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 59–66.
- Mohammad Hasan Basri, & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). Latihan Speed, Agility and Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Muhammad Aspar, M. Al Ghani, Muhammad Ishaq Gery, Taufik Yudi Mulyanto, & Surya Rezeki Sitompu. (2022). Tingkat Pemahaman Tentang Recovery Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4415>
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Mulyani, W. (2013.),
- Nilamsari, N. (2014). Nilamsari, Natalina, 2014. *Wacana*, 8(2), 177–1828. <http://fisip.untirta.ac.id/teguh/?p=16/>
- Oky Anggi, Isti Dwi Puspita Wati, A. T. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(April), 1–9.
- Purwandi, W., Ramadi, D., Kes, S. P. M., Putu, N., & Wijayanti, N. (2018). *the Effect Snake Jump Agility Ladder Drill Exercises To Agility on Ssb U-15 Ptpn V Pengaruh Latihan Snake Jump Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Ssbu-15 Ptpn V.* 1–13.



- 
- richard oliver ( dalam Zeithml., dkk 2018 ). (2021).  
*Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Syaifullah, M. (2019). *Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Pada Klub Atlas Muda Kota Semarang Tahun 2019*.
- Tocqiun, P. (2019). *Tocqiun, Pirres, 2019*. 1–19.
- Ummah, M. S. (2019). No *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBE\\_TUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBE_TUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>