



## PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL ICKY SHUFFLE DAN DOUBLE STEP* TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN ATLET FUTSAL KUDA HITAM ANGEL'S TUBAN

Istiana Amanda Irwana\*, Dr. Drs. Arif Bulqini, M.Kes.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [istianaamanda.20103@mhs.unesa.ac.id](mailto:istianaamanda.20103@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 20-12-2024; Direview: 24-12-2024; Diterima: 02-01-2025;  
Diterbitkan: 02-01-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *Agility Ladder Drill Icky shuffle* dan *Double Step* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet futsal putri Kuda Hitam Angel's Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menggunakan desain penelitian *Two Group Pretest and Posttest Design*. Latihan dilakukan sebanyak 18 pertemuan dengan rincian seminggu 3 kali, selama 6 minggu. Instrumen penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Test* dan Tes *Sprint* 20 meter. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas menggunakan *Levene-Test*, uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Output temuan menggambarkan nilai sig *icky shuffle* terhadap kelincahan sejumlah  $0,004 < 0,05$  serta untuk kecepatan sejumlah  $0,001 < 0,05$ . Sedangkan nilai sig *double step* terhadap kelincahan sebesar  $0,004 < 0,05$  dan untuk kecepatan sejumlah  $0,001 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan dan kecepatan. Kemudian hasil dari uji anova *Test of Between-Subjects Effects* nilai Fhitung sebesar  $0,011$  dengan nilai sig sebesar  $0,917 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan, sedangkan untuk kecepatan nilai Fhitung sebesar  $6,538$  dengan nilai sig sebesar  $0,015 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kecepatan. Berdasarkan hasil delta bahwa metode yang paling baik terhadap kelincahan dan kecepatan yaitu latihan *ladder drill icky shuffle*.

**Kata Kunci:** *Ladder Drill; Icky Shuffle, Double Step, Kelincahan, Kecepatan*

### Abstract

This study aims to determine the effect of the *Agility Ladder Drill Icky shuffle* and *Double Step* training model on the agility and speed of Kuda Hitam Angel's Tuban female futsal athletes. This research is a quasi-experimental study with a quantitative approach. Using the *Two Group Pretest and Posttest Design* research design. The frequency of training was carried out as many as 18 meetings with details a week 3 times, for 6 weeks. This research instrument uses the *Illinois Agility Test* and the 20 meter *Sprint Test*. Normality testing using *Shapiro-Wilk* test, homogeneity testing using *Levene-Test*, hypothesis testing using *Paired Sample T-Test*. The findings output illustrates the sig value of *icky shuffle* on agility of  $0.004 < 0.05$  and for speed of  $0.001 < 0.05$ . While the sig value of *double step* on agility is  $0.004 < 0.05$  and for speed is  $0.001 < 0.05$  which means there is a significant effect of the ladder drill training method *icky shuffle* and *double step* on agility and speed. Then the results of the *Test of Between-Subjects Effects* anova test Fhitung value of  $0.011$  with a sig value of  $0.917 > 0.05$  which means there is no significant difference between the results of ladder drill *icky shuffle* and *double step* training on agility, while for speed the Fhitung value is  $6.538$  with a sig value of  $0.015 < 0.05$  which means there is a significant difference between the results of ladder drill *icky shuffle* and *double step* training on speed. Based on the delta results that the best method for agility and speed is the *ladder drill icky shuffle* exercise.

**Keywords:** *Ladder Drill, Icky Shuffle, Double Step, Agility, Speed.*

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga futsal sangat disukai di indonesia, baik di kota maupun di pedesaan. Ini ditunjukkan oleh banyaknya layanan penyewaan lapangan futsal yang berkualitas nasional dan *internasional*. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dengan gerak dinamis dan kecepatan yang menggunakan *ball felling*. Ini mencakup nurani perasaan yang di alami saat menyentuh bola menggunakan kaki atau menggiring bola saat melewati lawan (Wirianaw & Sukmanda, 2017)

Menurut Mulyono (2017:01) menyatakan bahwa pemain futsal harus dalam kondisi fisik yang baik dan memiliki tingkat kebugaran yang tinggi agar dapat bermain futsal selama 2 x 20 menit karena futsal dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola dan memiliki jumlah pemain yang lebih sedikit. Futsal adalah permainan dalam ruangan dengan jumlah 5 pemain (1 penjaga gawang dan 4 pemain) dengan tujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan, lapangan yang digunakan berukuran 40 x 20 m dengan gawang berukuran 3 x 2 meter dan dimainkan dengan waktu 2 x 20 menit, Permainan futsal membutuhkan kekuatan fisik, keterampilan mental, teknik, taktik, kelincahan dan kecepatan dalam sebuah intensitas yang tinggi, ketika bermain futsal pemain di tuntut untuk merubah arah, fokus, dan bergerak secepat mungkin (Naser et al., 2017). Futsal memiliki beberapa teknik-teknik dasar seperti, menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), umpan lambung (*chipping ball*), dan menerima bola. Jadi cara pemain bermain di lapangan terdiri dari kombinasi dan gerakan yang mereka lakukan (Lhaksana 2011).

Menurut bompa (2015) , komponen dasar kondisi fisik atlet adalah kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), dan koordinasi (*coordination*). Komponen lain adalah kombinasi dari komponen dasar kondisi fisik dasar, sehingga membentuk komponen kondisi fisik tersendiri. Komponen komponen ini adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya ledak (*force*). Menurut Irawan & Fitrianto, (2020) dalam (Kusuma, 2024) dalam futsal, pemain harus selalu bergerak cepat dan menguasai bola untuk meningkatkan peluang mencetak gol ke gawang lawan, Hal ini memerlukan kondisi fisik yang baik terutama pada komponen daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Kondisi fisik yang baik

ini tidak dapat diperoleh melalui proses latihan terprogram yang bersifat singkat melainkan harus bersifat yang kontinyu dan progresif.

*Agility* atau kelincahan adalah kondisi fisik seseorang yang kemampuannya mengubah arah dengan cepat tanpa menunjukkan gangguan pada keseimbangan tubuh. Dalam futsal, kelincahan sangat bermanfaat untuk melakukan gerakan berbelok dan berbalik arah sehingga pemain dapat melewati atau menghindari penjagaan lawan dengan baik, *Speed* atau kecepatan adalah kondisi fisik seseorang berupa kemampuan untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam olahraga ini, kecepatan sangat diperlukan saat pemain mengejar bola baik bola yang sedang digiring oleh kelompok lawan maupun bola umpan yang diberikan oleh teman satu kelompok. Selain itu, kecepatan juga sangat diperlukan saat pemain menggiring bola serta melewati kelompok lawan menuju daerah pertahanan lawan (Kusuma, 2024).

Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan adalah *ladder drill*. *Ladder Drill* adalah bentuk latihan *agility* yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat, mengubah arah, dan melewati tali tangga sebagai rintangan yang berbeda dan bervariasi. *Ladder drill* merupakan latihan menggunakan tangga adalah jenis latihan di mana atlet dilatih untuk meningkatkan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) dengan berlari, melompat, dan meloncat dengan pergerakan kaki yang cepat melewati tangga (Fatchurrahman et al., 2019). Pemain juga harus berusaha keras untuk belajar bermain futsal dengan baik. Banyak hal yang perlu diperhatikan, seperti teknik, taktik, pikiran, dan bagian fisik. Jika tidak sulit untuk bermain futsal dengan baik.

Futsal Putri Kuda Hitam *Angel's* salah satu *club* yang memberikan wadah dan peluang bagi generasi muda atlet Tuban untuk menyalurkan hobinya atau meneruskan prestasi ketika di dunia pendidikan, futsal putri Kuda Hitam *Angel's* berlatih di Gor Rangga Jaya Anoraga Tuban. Permasalahan pemain futsal putri club KH *Angel's* Tuban sudah menjadi catatan yang sangat penting bagi pelatih. Dalam pertandingan satu lawan satu, banyak pemain kesulitan melewati lawan, kehilangan bola dengan mudah, mengubah arah, dan mempercepat. Karena itu, tidak jarang kalah dalam persaingan jika bertemu dengan tim lawan yang memiliki kecepatan dan kelincahan di atas rata-rata. Bergerak, menggiring bola, mengubah arah, berakselerasi, dan menghindar saat terjadi kontak fisik akan sulit jika tidak memiliki kecepatan dan

kelincahan, dan dikuatkan lagi berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, banyak pemain yang memiliki kelincahan dan kecepatan yang kurang. Hal ini terlihat saat pertandingan dan latihan game, atlet terlihat kurang lincah dalam bergerak, merubah arah posisi, sehingga atlet tidak memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan. Sedangkan untuk kelincahan dan kecepatan atlet dilihat pada saat bertanding, masalahnya atlet terlambat saat mengantisipasi bola lawan karena pergerakan tanpa bola sangat kaku dan tidak memungkinkan ruang kosong untuk menyerang dan bertahan.

Peneliti mengambil permasalahan “Pengaruh Metode Latihan *Agility Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Double Step* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Futsal Putri Kuda Hitam *Angel's Tuban*”. Penelitian ini mengacu pada perlakuan latihan terhadap atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's Tuban*. Tujuan penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode latihan *ladder drill* dapat melatih kelincahan dan kecepatan atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's Tuban*.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian ini berhubungan dengan sebab akibat diantara variabel. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dikenal sebagai metode penelitian yang melakukan percobaan dengan perlakuan/ tindakan (Medica et al., 2020). Penelitian ini menggunakan “*Two Group Pretest Posttest Design*”. Kelompok 1 diberi perlakuan “*treatment*” latihan *Icky Shuffle* dan kelompok 2 diberi “*treatment*” *Double Step*. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan kelincahan dan kecepatan atlet club futsal KH *Angel's Tuban*.

Penelitian dilaksanakan di Lapangan Manunggal Futsal Tuban. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2024. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu, selama 6 minggu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet futsal putri KH *Angel's Tuban*. Sampel merupakan sebagian jumlah dari populasi dan peneliti hanya mengambil 20 atlet yang sudah masuk dalam kriteria penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan

*posttest* dalam penelitian ini adalah tes *Illinois Agility Test* untuk kelincahan dan *Sprint 20 meter* untuk kecepatan.

## 3. HASIL

### A. Deskripsi Data

Stelah dilakukan *pretest* kepada sampel, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberikan program latihan kemudian dilakukan *Posstest* terhadap sampel, maka hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut.

**Tabel 1.** Hasil Uji Deskriptif Kelincahan

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest_Icky Shuffle	10	19,56	19,56	17,9840	1,15570
Posttest_Icky Shuffle	10	18,85	18,85	17,5490	,89072
Pretest_Double Step	10	16,40	19,06	17,7880	,93832
Posttest_Double Step	10	16,39	18,88	17,6800	,89629
Valid N (Listwise)	10				

Berdasarkan hasil uji deskriptif kelincahan diatas, menunjukkan bahwa rata - rata nilai *pretest* kelompok *icky shuffle* sebesar 17,98 dan standar deviasi sebesar 1,15. Sedangkan nilai *posttest* sebesar 17,54 dan standar deviasi sebesar 0,89. Adapun rata – rata nilai *pretest* kelompok *double step* sebesar 17,78 dan standar deviasi sebesar 0,93. Sedangkan nilai *posttest* sebesar 17,68 dan standar deviasi sebesar 0,89.

**Tabel 2.** Hasil Uji Deskriptif Kecepatan

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pretest_Icky Shuffle	10	3,30	4,51	4,0090	,39957
Posttest_Icky Shuffle	10	2,44	4,02	3,5540	,46424
Pretest_Double Step	10	3,50	4,59	4,2370	,30390
Posttest_Double Step	10	3,45	4,23	3,9040	,20850
Valid N (Listwise)	10				

Berdasarkan hasil uji deskriptif kecepatan diatas, menunjukkan bahwa rata - rata nilai *pretest* kelompok

*icky shuffle* sebesar 4,00 dan standar deviasi sebesar 0,39. Sedangkan nilai *posttest* sebesar 3,55 dan standar deviasi sebesar 0,46. Adapun rata – rata nilai *pretest* kelompok *double step* sebesar 4,23 dan standar deviasi sebesar 0,30. Sedangkan nilai *posttest* sebesar 3,90 dan standar deviasi sebesar 0,20.

## B. Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 3.** Uji Normalitas Tes Kelincahan

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Icky Shuffle	,943	10	,584
Posttest Icky Shuffle	,965	10	,840
Pretest Double Step	,923	10	,387
Posttest Double Step	,921	10	,366

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai uji normalitas kelincahan menggunakan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai *pretest-posttest* atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban menunjukkan data berdistribusi normal. Dapat dilihat dari tes kelincahan untuk *pretest icky shuffle* dengan nilai  $0,584 > 0,05$  dan *posttest icky shuffle* dengan nilai  $0,840 > 0,05$ . Sedangkan untuk *pretest double step* dengan nilai  $0,387 > 0,05$  dan *posttest double step* dengan nilai  $0,366 > 0,05$ .

**Tabel 4.** Uji Normalitas Tes Kecepatan

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest Icky Shuffle	,916	10	,372
Posttest Icky Shuffle	,846	10	,052
Pretest Double Step	,845	10	,050
Posttest Double Step	,944	10	,604

Berdasarkan data dari tabel 4.3 diketahui nilai uji normalitas kecepatan menggunakan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai *pretest-posttest* atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban menunjukkan data berdistribusi normal. Dapat dilihat dari tes kelincahan untuk *pretest icky shuffle* dengan nilai  $0,372 > 0,05$  dan *posttest icky shuffle* dengan nilai  $0,052 > 0,05$ . Sedangkan untuk *pretest double step* dengan nilai  $0,050 > 0,05$  dan *posttest double step* dengan nilai  $0,604 > 0,05$ .

## 2. Uji Homogenitas

**Tabel 5.** Uji Homogenitas Tes Kelincahan dan Kecepatan

Variabel	Levene Statistic	Sig.	kesimpulan
Kelincahan	0,067	0,799	Homogen
Kecepatan	2,397	0,193	Homogen

Pada hasil uji homogenitas dari *pretest-posttest* atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban menunjukkan data memiliki varian yang homogen. Dilihat dari tes kelincahan memiliki nilai  $0,799 > 0,05$ , menunjukkan bahwa data bersifat homogen. Sedangkan tes kecepatan memiliki nilai  $0,193 > 0,05$ , menunjukkan bahwa data bersifat homogen.

## 3. Uji Hipotesis

**Tabel 6.** Uji Hipotesis Tes Kelincahan

		t	df	Sig. (2-tailed)
Icky Shuffle	Pre dan Posttest	3,839	9	,004
Double Step	Pre dan Posttest	3,804	9	,004

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, didapatkan kelompok *ladder drill icky shuffle* 0,004 atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh signifikan latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap kelincahan. Signifikansi oleh *ladder drill double step* 0,004 atau Sig.  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill double step* terhadap peningkatan kelincahan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* dan *agility double step* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban.

**Tabel 7.** Uji Hipotesis Tes Kecepatan

		t	df	Sig. (2-tailed)
Icky Shuffle	Pre dan Posttest	5,116	9	,001
Double Step	Pre dan Posttest	7,608	9	,001

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, didapatkan kelompok *ladder drill icky shuffle* 0,001 atau *Sig. < 0,05* maka terdapat pengaruh signifikan latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap kecepatan. Signifikansi oleh *ladder drill double step* 0,001 atau *Sig. < 0,05* maka terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *double step* terhadap peningkatan kecepatan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffl* dan *agility double step* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban.

**Tabel 8.** Hasil Uji Hipotesis Anova *Ladder Drill* Pada Kelincahan

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: hasil penelitian					
Source	Type III	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1,015 <sup>a</sup>	3	,338	,355	,786
Intercept	12602,8 55	1	12602, 855	13221, 592	,001
Ladder_Drill	,011	1	,011	,011	,917
Pre_Post_test	,737	1	,737	,773	,385
Ladder_Drill *	,267	1	,267	,280	,600
Pre Post test					
Error	34,315	36	,953		
Total	12638,1 85	40			
Corrected Total	35,330	39			
R Squared = ,029 (Adjusted R Squared = ,052)					

Berdasarkan hasil data diatas, maka diperoleh hasil output SPSS analisis *Anova* untuk hasil latihan *ladder drill* diperoleh tabel *Test of Between-Subject Effect* nilai Fhitung sebesar 0,011 dengan nilai sig sebesar  $0,917 > 0,05$ . Dengan demikian pengambilan keputusan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Double Step* terhadap kelincahan.

**Tabel 9.** Uji Hipotesis Anova *Ladder Drill* Pada Kecepatan

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: hasil penelitian					
Source	Type III	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2,425 <sup>a</sup>	3	,808	6,327	,001
Intercept	616,539	1	616,539	4826,152	,001
Ladder_Drill	,835	1	,835	6,538	,015
Pre_Post_test	1,552	1	1,552	12,152	,001

Ladder_Drill	,037	1	,037	,291	,593
*					
Pre Post test					
Error	4,599	36	,128		
Total	623,563	40			
Corrected	7,024	39			
Total					

a. R Squared = ,345 (Adjusted R Squared = ,291)

Berdasarkan hasil data diatas, maka diperoleh hasil output SPSS analisis *Anova* untuk hasil latihan *Ladder Drill* maka diperoleh tabel *Test of Between-Subjects Effect* nilai Fhitung sebesar 6,538 dengan nilai sig sebesar  $0,015 < 0,05$ . Dengan demikian pengambilan keputusan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Double Step* terhadap kecepatan.

**Tabel 10.** Hasil Delta Kelincahan

	Rata-Rata Pretest	Rata-Rata Posttest	Selisih
Icky Shuffle	17,98	17,55	0,44
Double Step	17,79	17,68	0,11

Berdasarkan hasil diatas, metode latihan *icky shuffle* memperoleh selisih sebesar 0,44 detik dengan peningkatan sebesar 2,45%, sedangkan metode latihan *double step* memperoleh selisih sebesar 0,11 detik dengan peningkatan sebesar 0,62%. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ladder drill icky shuffle* lebih baik dari pada metode latihan *double step* meskipun sama-sama dapat meningkatkan kelincahan.

**Tabel 11.** Hasil Delta Kecepatan

Berdasarkan hasil diatas, metode latihan *icky*

	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Selisih
Icky Shuffle	4,01	3,55	0,46
Double Step	4,24	3,90	0,33

*shuffle* memperoleh selisih sebesar 0,46 detik dengan peningkatan sebesar 13,01%, sedangkan metode latihan *double step* memperoleh selisih sebesar 0,33 detik dengan peningkatan sebesar 8,72%. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *ladder drill icky shuffle* lebih baik dari pada metode latihan *double step* meskipun sama-sama dapat meningkatkan kelincahan.

#### **4. PEMBAHASAN**

Setelah mendapatkan hasil dari penelitian maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan tentang pengaruh metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban. Sampel penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 10 atlet dengan rentan usia 17-19 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban menggunakan metode latihan *agility ladder drill* dan *double step* memiliki peningkatan kelincahan dan kecepatan dari pada sebelumnya. Berikut perbedaan masing-masing variabel yang berasal dari hasil statistik.

##### **1. Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* kelompok *Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan**

Pengaruh metode latihan *ladder drill icky shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan terlihat pada uji *paired sample t-test* dimana nilai signifikansi kelincahan *ladder drill icky shuffle* memperoleh nilai sig  $0,004 < 0,05$  Sedangkan nilai signifikansi kecepatan memperoleh nilai sig  $0,001 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan.

##### **2. Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* kelompok *Double Step* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan**

Pengaruh metode latihan *ladder drill double step* terhadap kelincahan dan kecepatan terlihat pada uji *paired sample t-test* dimana nilai signifikansi kelincahan *ladder drill double step* memperoleh nilai sig  $0,004 < 0,05$  Sedangkan nilai signifikansi kecepatan memperoleh nilai sig  $0,001 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan.

##### **3. Mengetahui Perbedaan antara Model Latihan *Ladder Drill* kelompok *Icky Shuffle* dan *Double Step* Terhadap Kelincahan dan Kecepatan**

Berdasarkan hasil *Test of Between-Subjects Effects* diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara metode latihan *icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan, Sedangkan untuk kecepatan ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kecepatan. meskipun kedua metode latihan

terbukti meningkatkan kelincahan dan kecepatan secara signifikan metode dengan latihan *icky shuffle* lebih signifikan dalam melatih kelincahan dan kecepatan. Hal ini dibuktikan dengan hasil *Test of Between-Subjects Effects*, dimana nilai Fhitung sebesar  $0,011$  dengan nilai sig  $0,917 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *ladder drill icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan. Sedangkan untuk kecepatan, dimana nilai Fhitung sebesar  $6,538$  dengan nilai sig  $0,015 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *ladder drill Icky Shuffle* dan *Double Step* terhadap kecepatan.

##### **4. Mengetahui Metode Latihan mana yang lebih baik antara *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Double Step* terhadap Kelincahan dan Kecepatan**

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan kelompok *ladder drill icky shuffle* lebih baik dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan dimana dapat dilihat dari hasil selisih menunjukkan bahwa latihan *icky shuffle* terhadap kelincahan memperoleh nilai selisih sebesar  $0,44$  detik dengan peningkatan sebesar  $2,45\%$  dan untuk kecepatan memperoleh nilai selisih sebesar  $0,46$  detik dengan peningkatan sebesar  $13,01\%$ . Sedangkan untuk kelompok *double step* terhadap kelincahan memperoleh nilai selisih sebesar  $0,11$  detik dengan peningkatan sebesar  $0,62\%$ , dan untuk kecepatan memperoleh nilai selisih sebesar  $0,33$  detik dengan peningkatan sebesar  $8,72\%$ .

#### **5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

##### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan diatas, peneliti memberikan kesimpulan bahwa;

1. Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* memiliki pengaruh positif terhadap kelincahan dan kecepatan. Latihan ini membantu atlet meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, fleksibilitas, dan daya tahan, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk bergerak secara cepat dan efisien.
2. Ada pengaruh yang signifikan menggunakan metode latihan *agility ladder drill double step* terhadap kelincahan dan kecepatan. Latihan ini membantu atlet meningkatkan kecepatan langkah, koordinasi, reaksi, dan meningkatkan kekuatan otot, dan dapat membantu memperkuat otot sehingga dapat bergerak lebih kuat dan eksplosif.
3. Tidak ada perbedaan antara metode latihan *icky shuffle* dan *double step* terhadap kelincahan,

- sedangkan untuk kecepatan ada perbedaan yang signifikan antara metode latihan *icky shuffle* dan *double step* terhadap kecepatan.
4. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* lebih baik daripada metode latihan *double step* untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

## B. Saran

1. Pelatih  
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *agility ladder drill icky shuffle* dan *double step* sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Sehingga diharapkan kepada pelatih dapat mengimplementasikan latihan tersebut guna meningkatkan kelincahan dan kecepatan atlet futsal putri Kuda Hitam *Angel's* Tuban.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat diteliti lebih lanjut mengenai penerapan latihan kelincahan dan kecepatan dengan memasukkan variasi latihan yang lain.

## REFERENSI

- Bompa. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition* (2015th ed.). <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills icky shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i1.12753](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753)
- Kusuma. (2024). Analisis Pengaruh Pemberian Latihan Two Step Ladder Drill Terhadap Agility Dan Speed. *Journal Innovation in Education (INOVED)*, 2(1), 151–159.
- Lhaksana. (2011). Materi Futsal Coaching. Clinic Mizone. Jakarta.
- Medica, P., Husada, F., Ustiawaty, J., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., & Mada, U. G. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (A. Husnu Abadi, A.Md. (ed.); 2020th ed., Issue March). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Mulyono Asriyadi M. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Anugerah Utama Raharja

Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Journal of Exercise Science & Fitness Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>

Wiriawan, O., & Sukmanda, T. F. (2017). Analisis Speed, Agility, Power, Dan Vo2Max Terhadap Ekstrakurikuler Cabor Futsal Smp Negeri 2 Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p27-29>

