

## PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL ILMIAH

### PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* JENIS *LATERAL IN OUT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SSB PORASS TRENGGALEK

Fergi Andi Saputra, Prof. Dr. Imam Syafii, M.Kes.

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

[fergiandi.20114@mhs.unesa.ac.id](mailto:fergiandi.20114@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 20-01-2025; Direview: 20-01-2025; Diterima: 23-01-2025;  
Diterbitkan: 23-01-2025

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan menggunakan *ladder drills lateral in out* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Porass Trenggalek U-22. Penelitian ini menggunakan *eksperimen* dengan desain *pretest posttest*. Sampel terdiri dari 16 pemain yang dipilih dengan metode *random sampling* dari populasi 24 pemain. Latihan dengan menggunakan *ladder drills lateral in out* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggunya. Sasaran yang akan digunakan peneliti adalah peningkatan kelincahan pemain Porass Trenggalek U-22 dengan intensitas antara 80-95 % yang mana peningkatan beban latihan dilakukan setiap 2 pekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan pemain setelah diberikan *treatment* tersebut. Hasil dari *pretest* dan *posttest* kelincahan dengan menggunakan item tes yaitu *Illinois Run Test* dengan model latihan *ladder drills lateral in out*. Rata-rata hasil *pretest* tersebut adalah 16,14333 sedangkan rata-rata *posttest* yaitu pada angka 15,57188, dengan demikian keduanya memiliki terdapat selisih yaitu 0,57145. Untuk nilai minimal pada *pretest* yaitu 17,69 sedangkan nilai minimal pada *posttest* adalah 16,93 Dan untuk nilai maksimal dari *pretest* adalah 15,20 sedangkan nilai maksimal *posttest* adalah 14,81 Standar deviasi *pretest* menunjukkan angka 0,747325 Sedangkan untuk *posttest* yaitu diangka 0,722175. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai P masing-masing 0,178 dan 0,211. Hasil dari Uji T *pretest* dan *posttest* kelincahan yaitu  $0,001 < 0,05$  dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dari latihan menggunakan *ladder drills lateral in out* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Porass Trenggalek U-22. Jadi latihan menggunakan *ladder drills lateral in out* pada pemain SSB Porass Trenggalek memiliki pengaruh terhadap kelincahan pemain, yang mana nantinya aspek tersebut dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dari permainan sepak bola ini.

**Kata Kunci :** *Ladder drills lateral in out*, Kelincahan, Sepak bola

#### Abstract

*This research aims to determine the effect of training using lateral in out ladder drills on increasing the agility of SSB Porass Trenggalek U-22 players. This research uses an experiment with a pretest posttest design. The sample consisted of 16 players selected using a random sampling method from a population of 24 players. Exercises using lateral in out ladder drills were given for 6 weeks with a frequency of 3 times per week. The target that the researchers will use is to increase the agility of Porass Trenggalek U-22 players with an intensity of between 80-95% where an increase in training load is carried out every 2 weeks. The research results showed that there was a significant increase in players' agility after being given this treatment. The results of the agility pretest and posttest using test items, namely the Illinois Run Test with the ladder drills lateral in out training model. The average pretest result is 16.14333, while the posttest average is 15.57188, so there is a difference between the two, namely 0.57145. The minimum score on the pretest is 17.69, while the minimum score on the posttest is 16.93. And the maximum score on the pretest is 15.20, while the maximum score on the posttest is 14.81. The pretest standard deviation shows the number 0.747325. Meanwhile, for the posttest, it is 0.722175. The normality test using Shapiro-Wilk shows that the pretest and posttest data are normally distributed with P values of 0.178 and 0.211 respectively. The results of the pretest and posttest agility T test, namely  $0.001 < 0.05$ , can be interpreted as meaning that there is an influence from training using lateral in out ladder drills on increasing the agility of*

*SSB Porass Trenggalek U-22 players. So training using lateral in out ladder drills for SSB Porass Trenggalek players has an influence on the player's agility, which in turn can be used as an aspect to support the success of this football game.*

**Keywords:** *Ladder drills lateral in out, Agility, Football*

## PENDAHULUAN

Dilihat dari perkembangan yang terjadi saat ini cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak sampai dewasa bahkan orang tua sekalipun. Dimanapun tempatnya sudah mulai menyebar luas didaerah-daerah perkotaan maupun pedesaan yang mana untuk sekedar mengisi waktu luang ataupun hiburan ketika sore hari maupun pada waktu *weekend*. Banyak komunitas-komunitas sepak bola sebagai rekreasi yang tujuan dari aktivitas tersebut untuk menjaga kondisi fisik agar tetap stabil dan juga banyak juga sepak bola yang dijadikan sebagai bidang prestasi contohnya diberbagai daerah sudah banyak Sekolah Sepak Bola (SSB) atau Akademi yang membina kelompok usia dini sampai usia remaja. Salah satu tujuan dari pembinaan tersebut adalah untuk menuju jenjang prestasi nantinya. Olahraga memiliki beberapa tujuan antara lain adalah rekreasi, kesehatan, pendidikan dan olahraga kompetitif, dari beberapa tujuan tersebut olahraga prestasi menjadi yang paling banyak dicari karena bertujuan untuk mencari prestasi dalam olahraga (Bulqini et al., 2023). Sepak bola hingga kini termasuk beberapa cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh berbagai kalangan usia dan lapisan masyarakat. Oleh karena itu sepak bola sampai saat ini terus mengalami perkembangan agar setiap orang dapat menikmati permainan tersebut (Lukmandala & Widodo, 2022:2)

Didalam sepak bola membutuhkan berbagai komponen diantaranya adalah teknik dasar, taktik, strategi, mental dan fisik sebagai pendukung dalam mengolah, memvariasikan permainan yang dimainkan 11 orang tersebut. Komponen fisik mencakup kelincahan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan. Menurut Fatchurrahman et al (2019:2) Menyebutkan ada 4 dasar yang menjadi tujuan manusia berolahraga antara lain adalah olahraga yang bertujuan untuk rekreasi yang artinya dilakukan untuk mengisi waktu luang dan sifatnya menyenangkan, olahraga yang bertujuan untuk pendidikan artinya dilakukan dengan tujuan yang sesuai dengan kurikulum, olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani artinya dilakukan dengan tujuan tertentu dan di bawah asuhan atau arahan pelatih profesional, olahraga yang bertujuan untuk prestasi artinya

dilakukan dengan persiapan yang matang dan program latihan yang sistematis, progresif, dilakukan berulang-ulang dengan disiplin.

Kelincahan merupakan salah satu komponen penting dalam fisik seseorang dan juga aspek penting dalam permainan sepak bola. Pemain yang memiliki kelincahan dapat mudah untuk melakukan gerakan seperti menghindari lawan, berhenti mendadak, gerakan mengubah arah yang cepat, melakukan akselerasi dengan cepat dan tentunya lebih mudah untuk

memanfaatkan berbagai momen. Seorang yang mampu merubah arah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah (Basrizal, 2020:4).

Namun ada beberapa permasalahan yang dapat mempengaruhi kelincahan seorang pemain sepak bola. Diantara permasalahannya adalah cedera yang mana dapat menjadi faktor utama yang mempengaruhi kelincahan seorang pemain. Selanjutnya kebugaran dan kekuatan juga dapat mempengaruhi kelincahan. Pemain yang tidak memiliki kontrol yang baik terhadap tubuhnya akan kesulitan untuk mengubah arah dengan cepat atau juga kesulitan untuk menjaga keseimbangan tubuhnya ketika melakukan gerakan mobile yang mana perlu latihan koordinasi dan keterampilan motorik.

Teknik dan taktik juga mempengaruhi efektifitas kelincahan seseorang dalam konteks permainan, ketika pemain tidak menguasai teknik dan juga taktik bagaimana seorang pemain tersebut bisa memaksimalkan kelincahan dan kecepatan, ibarat tersesat di hutan tanpa petunjuk. Untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan, penting bagi pemain sepak bola untuk menjaga kebugaran fisik, keterampilan motorik melatih teknik, serta memahami taktik permainan. Pemain juga harus menjaga kesehatan dan meminimaisir resiko cedera yang mungkin bisa mempengaruhi banyak aspek dalam sepak bola terutama kelincahan. Dalam dunia sepak bola selain kondisi fisik, teknik dasar juga merupakan suatu hal yang penting dalam permainan sepak bola, tanpa adanya teknik dasar, permainan sepak bola tidak akan berjalan dengan baik (Basrizal, 2020:4).

*Ladder drills* atau latihan tangga salah satu latihan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan keterampilan motorik yang mana peningkatan komponen kondisi fisik tersebut bertujuan sebagai pencapaian dari sebuah latihan, sehingga memudahkan pelatih untuk mengkolaborasi dengan komponen lainnya seperti teknik, taktik dan strategi dalam permainan sepak bola. Latihan *ladder drills* yang menggunakan sebuah alat berupa tangga dimana nantinya pemain berlari, melompat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga sehingga dapat membantu mengembangkan khususnya pada kelincahan setiap individu (Fatchurrahman et al., 2019:3). Ada beberapa variasi gerakan yang bisa diterapkan pada latihan *ladder drills* atau latihan tangga, dengan menggunakan satu kaki, dua kaki secara bergantian maupun bersamaan. Hasil penelitian terdahulu megatakan bahwa kecepatan, kelincahan, koordinasi mata kaki, keseimbangan dan motivasi memiliki pengaruh terhadap keterampilan bermain sepak bola. Penelitian baru menambahkan variabel kelentukan selain kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan (Dahlan et al., 2020:3).

Bermain sepak bola adalah sesuatu yang disajikan dengan bentuk praktek latihan dengan berbagai pengulangan-pengulangan sampai seseorang

tersebut merasakan sentuhan yang tepat, tidak hanya sebatas teori yang menjelaskan berbagai sudut dalam permainan sepak bola tetapi penyajian dalam bentuk praktek sangat berpengaruh dalam pemahaman tentang permainan sepak bola. Keterampilan bermain sepak bola tidak datang begitu saja, diperlukan proses panjang dalam bentuk latihan secara konsisten sehingga sempurna pada saat berlatih dan bertanding (Dahlan et al., 2020:2). Kemauan untuk berlatih dengan gigih dan bertanding dengan semangat pantang menyerah dilapangan memerlukan aspek psikologis yang menyertai, kemauan untuk berlatih dan bertanding diperoleh dari motivasi tinggi setiap pemain. Sehingga banyak aspek yang mempengaruhi berhasilnya sebuah latihan dengan porsi yang sesuai. Prestasi tidak akan datang sendirinya melainkan dengan perencanaan yang matang dan membutuhkan waktu yang lama disertai pendekatan spiritual . Maka dari itu sangat peting menanamkan dasar-dasar sepak bola pada anak usia dini yang mana nantinya akan berbuah hasil yang sangat diharapkan ketika seseorang tersebut memiliki target sepak bola untuk prestasi.

Dari berbagai penjelasan-penjelasan diatas disertai kutipan yang diambil dari sumber yang benar. Peneliti berencana akan melakukan treatment disalah satu SSB yang ada di Kabupaten Trenggalek yaitu SSB Porass. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melihat seberapa berpengaruh latihan *ladder drills* untuk kelincahan pemain. Maka dari itu, peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Jenis *Lateral In Out* Terhadap Peningkatan Kelincahan SSB Porass Trenggalek”. Kelincahan yang baik akan memberikan dampak baik juga pada prestasi pemain, dan tentunya atas dorongan berbagai faktor pendukung lainnya yang menjadikan tercapainya tujuan didalam permainan sepak bola. Setelah beberapa faktor pendukung ada didalam tim maupun individu pelatih tinggal mengontrol sesuai dengan apa yang akan ditargetkan dalam tim tersebut. Diberbagai macam momen atau kondisi yang mendesak misalnya, disitu akan muncul hal baru, variasi baru dari bentuk latihan yang telah disajikan pelatih.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan kuantitatif eksperimen. Menurut Affirdausy & Wiriawan (2020:7) penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan percobaan sesuatu dengan protokol yang diatur dan dibuat oleh peneliti. Sedangkan tujuan dari penelitian eksperimen adaah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari variabel yang diteliti.

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*, dengan penelitian yang terdapat *pretest* sebelum melakukan *treatment* dan *posttest*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan

sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan (Ainun, 2020:3)

## HASIL

Hasil dari pengumpulan data yang diambil dan telah dilakukan maka selanjutnya akan dikaitkan dengan tujuan peneliti dan masalah yang dijabarkan oleh peneliti didalam bab sebelumnya. Uraian dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini berupa deskripsi data dan hasil dari pengujian rumusan masalah. Penjabaran deskripsi ini melalui data yang telah didapatkan dari *pretest* dan *treatment* selama 4 minggu, dari hal tersebut telah menghasilkan *posttest* guna mengukur peningkatan yang ada. *Treatment* yang dilakukan yaitu dengan 1 kelompok latihan *ladder drills lateral in out*, yang mana sampel dari penelitian tersebut adalah pemain SSB Porass Trenggalek U-22 dengan jumlah 16 pemain.

### 1. Data *Pretest* dan *Posttest*

**Tabel 1 Hasil *Pretest-Posttest* dengan *Instrument Tes Illinois Run***

1	BRQ	15,27	14,59	0,68	Meningkat
2	SAM	15,5	14,9	0,6	Meningkat
3	AND	17,46	16,93	0,53	Meningkat
4	RIS	15,69	15,14	0,55	Meningkat
5	ARD	16,78	16,23	0,55	Meningkat
6	UDN	15,76	14,83	0,93	Meningkat
7	GLG	16,22	15,61	0,61	Meningkat
8	QOS	16,01	15,53	0,48	Meningkat
9	LKM	17,69	16,88	0,81	Meningkat
10	DHA	15,46	15,07	0,39	Meningkat
11	RAF	15,20	14,81	0,39	Meningkat
12	ADE	16,57	16,13	0,44	Meningkat
13	TGR	16,49	16,23	0,26	Meningkat
14	ALD	15,87	15,51	0,36	Meningkat
15	AD	16,18	15,49	0,69	Meningkat
16	ALT	15,70	15,27	0,43	Meningkat
	Jumlah	257,85	249,15	8,7	
	Rata-rata	16,14333	15,57188	0,54375	
	SD	0,747325	0,722175		

Tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat hasil dari *pretest* dan *posttest* kelincahan dengan menggunakan item tes yaitu *Illinois Run Test* dengan model latihan *ladder drills lateral in out*. Rata-rata hasil *pretest* tersebut adalah 16,14333 sedangkan rata-rata *posttest* yaitu pada angka 15,57188, dengan demikian keduanya memiliki terdapat selisih yaitu 0,57145. Untuk nilai minimal pada *pretest* yaitu 17,69 sedangkan nilai minimal pada *posttest* adalah 16,93 Dan untuk nilai maximal dari *pretest* adalah 15,20 sedangkan nilai maximal *posttest* adalah 14,81 Standar

deviasi *pretest* menunjukkan angka 0,747325 Sedangkan untuk *posttest* yaitu diangka 0,722175.

## 2. Uji Normalitas

Dalam tahapan uji normalitas ini menjadi salah satu persyaratan dari beberapa persyaratan yang ada. Uji normalitas merupakan salah satu persyaratan dari beberapa persyaratan dalam pengolahan teknik analisis statistik. Syarat menentukan statistic yang akan digunakan dalam analisis selanjutnya adalah menguji normal tidaknya data distribusi menggunakan uji normalitas (Affirdausy & Wiriawan, 2020:4). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk* menggunakan bantuan SPSS. Dalam uji normalitas berlaku ketentuan, jika nilai p (Sig) > 0,05 maka data memiliki distribusi normal, namun jika nilai p (Sig) < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.132	16	.200 <sup>*</sup>	.922	16	.178
posttest	.166	16	.200 <sup>*</sup>	.926	16	.211

Tabel tersebut menunjukkan bahwasannya semua data yang ada dari *pretest* hingga *posttest* dalam kelompok model latihan *ladder drills lateral in out* mempunyai nilai p (Sig) > 0,05, sehingga hal tersebut bisa diartikan bahwasannya seluruh variabel yang ada telah berdistribusi normal dan pengolahan data yang dilakukan dapat dilanjutkan.

## 3. Uji T (*T-Test*)

Pada perhitungan ini peneliti menggunakan uji T untuk mengetahui perbedaan antara hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok tertentu. Uji T dalam penelitian ini menggunakan t test sampel sejenis. Untuk memudahkan perhitungan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan aplikasi SPSS. Uji ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dengan model latihan *ladder drills lateral in out* terhadap peningkatan kelincahan. Dari penjabaran penjabaran diatas, didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3 Paired Samples Test**

**Tabel 4 Hasil Uji T**

NO	Model	T	Sig	Keterangan
1	<i>Pretest kelincahan lateral in out</i> <i>Posttest kelincahan lateral in out</i>	12,458	0,001	Berpengaruh

## 4. Uji Peningkatan

Uji peningkatan ini dilakukan dengan tujuan dapat mengetahui peningkatan *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini yang akan dijabarkan menggunakan satuan persen dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{Mpre} \cdot 100\%$$

Keterangan :

MD = rata - rata jumlah dari perbedaan setiap pasang skor

Mpre = rata – rata jumlah pretest

**Tabel 5 Hasil Peningkatan pretest dan posttest**

NO	Model	Peningkatan
1.	<i>Ladder drills lateral in out</i> terhadap kelincahan	3%

## PEMBAHASAN

Berasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain SSB Porass Trenggalek yang melakukan latihan *ladder drills lateral in out* mengalami peningkatan kelincahan. Latihan *ladder drill* merupakan salah satu model latihan yang efektif dengan tujuan peningkatan komponen kelincahan (Hasibuan et al., 2023:9). Dalam penelitian (Wahyudi, 2016) mengungkapkan pemberian latihan *agility ladder drills* memiliki signifikansi pengaruh terhadap peningkatan kondisi kelincahan dari pemain berdasarkan perhitungan nilai rata-rata *posttest* yang mengalami kenaikan dari *pretest*. Selain itu *ladder drills* melibatkan berbagai gerakan *lateral*, *diagonal* dan perubahan arah yang cepat, dengan itu membantu pemain untuk mengembangkan kontrol tubuh serta kemampuan bereaksi terhadap perubahan arah dengan cepat. Untuk itu yang mendukung gerakan *ladder drills lateral in out* sebagai latihan dengan instrument test

Pair	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Paired Differences					Significance			
					Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	One-Sided p	Two-Sided p
1	12.458	15	<.001	<.001	5.4375	.17458	.04385	4.6072	6.3678	12.458	15	<.001	<.001

menunjang keberhasilan suatu permainan. Disetiap pemain dituntut untuk memiliki kelincahan agar lebih memudahkan pemain untuk menjalankan strategi yang diinstruksikan oleh pelatih. Tetapi tidak hanya kelincahan saja, banyak hal pendukung lainnya yang harus dikuasai oleh seorang pemain, mulai dari teknik dasar dan lain sebagainya.

Kelincahan sangat dibutuhkan diberbagai cabang olahraga. Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah posisi atau arah dengan tubuh dengan cepat (Wiriawan, 2020:5) . Oleh karena itu adanya penelitian tentang pengaruh latihan yang mana dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain, salah satunya adalah dengan melakukan serangkaian program latihan menggunakan alat berupa *ladder drills*. Kelincahan merupakan komponen yang termasuk dalam beberapa komponen kondisi fisik yang penting dalam berbagai macam cabang olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga sepak bola dimana seorang pemain dituntut untuk memiliki kelincahan yang baik, karena komponen ini sangat dibutuhkan ketika pemain dalam kondisi bertahan maupun dalam kondisi menyerang. Ketika dalam keadaan menyerang pemain membutuhkan kelincahan untuk melewati lawan, melakukan akselerasi maupun mencari ruang dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya. Sedangkan saat bertahan komponen ini sangat dibutuhkan untuk merebut bola dari lawan, melakukan duel maupun mengantisipasi pergerakan lawan, ketika lawan memiliki kelincahan otomatis untuk menahan serangan dari lawan tentunya kita juga harus mempunyai kelincahan.

*Ladder drills lateral in out* dipilih oleh peneliti karena karakteristik sepak bola yang juga membutuhkan gerakan kejut, mengubah arah dengan cepat, *check in check out*. Kemudian gerakan cepat dan tepat yang dibutuhkan dalam gerakan *ladder drills lateral in out* dapat meningkatkan koordinasi kaki dan tangan serta keseimbangan karena pemain harus mampu mengontrol tubuh dan menjaga keseimbangan saat berpindah dari tempat ke tempat lainnya. Hal ini selaras dengan gerakan *ladder drills lateral in out* yang mengarah ke depan belakang dengan gerakan kejut tersebut ataupun bisa disebut juga mengubah arah dengan cepat.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penjelasan dan pembahasan yang terdapat pada bab ini yaitu menjelaskan tentang sebuah kesimpulan dan saran, dijabarkan untuk menjawab sebuah rumusan masalah yang sudah dirumuskan serta data yang telah didapatkan peneliti maupun perhitungan yang sudah dilakukan menjadi sebuah hasil penelitian yang dilakukan.

Adapun masing-masing bahasan yang ada di bab ini sebagai berikut :

### A. Simpulan

Pada rumusan masalah dan hasil pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya :

1. Latihan dengan menggunakan *ladder drills lateral in out* berpengaruh signifikan pada kelincahan pemain SSB Porass Trenggalek U-22.
2. Dengan menggunakan latihan *ladder drills lateral in out* menunjukkan bahwa berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Porass Trenggalek U-22 sebesar 3%.

### B. Rekomendasi

Sesuai dengan kesimpulan yang ada diatas, maka dari itu terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan agar menjadi sebuah koreksi untuk menjadikan lebih baik lagi :

1. Diharapkan untuk para peneliti selanjutnya, untuk menambah frekuensi latihan dalam setiap pekannya agar dapat memaksimalkan sebuah hasil yang akan ditargetkan.
2. Peneliti juga menyarankan bahwasannya latihan dengan *ladder drill lateral in out* dapat digunakan untuk tujuan meningkatkan aspek kelincahan pemain, dikarenakan latihan dengan *ladder drills lateral in out* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
3. Tentunya yang diharapkan peneliti agar sebuah penelitian ini bisa menjadi sebuah acuan bagi para pelatih dalam perancangan program latihan dalam tahapan kedepan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tidak lupa mengucapkan rasa puji dan syukur atas keberkahan Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan tugas proposal skripsi ini dengan judul “PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS* JENIS *LATERAL IN OUT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SSB PORASS TRENGGALEK” dapat disusun sesuai harapan. Proposal ini disusun guna memenuhi tugas akhir agar mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya

## REFERENSI

Affirdausy, W. A., & Wiriawan, O. (2020). Kelincahan dan Kecepatan Pengaruh Latihan Ladder Drill Jenis Centipede Single Leg Shuffle Kelincahan dan Kecepatan Wildan Agta Affirdausy Abstrak. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–7.

- Alfaritsi, D. A. (2021). Analisis Pengaruh Ball Possession Dan Jumlah Passing Sukses Terhadap Hasil Akhir Pertandingan Pada Festival Sepak bola Usia Dini Piala Bupati Bangkalan I 2020. *Evaluation Athlete Performance*, 4(2), 82–89.
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Aries, D. V., & Wijaya, I. D. M. A. K. (2021). Analisis Biomekanika Shooting Pada Atlet Ukm Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 101–106.
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepak bola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Asshiddiqi Wahyudi, H. H. (2016). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08 no 03, hal 133-138.
- Basrizal, et al R. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak bola. *Patriot*, 2(2018), 769–781.
- Bulqini, A., Widodo, A., Nurhasan, Muhammad, H. N., Putera, S. H. P., & Sholikhah, A. M. (2023). Plyometric Hurdle Jump Training Using Beach Sand Media Increases Power and Muscle Strength in Young Adult Males. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(4), 531–536.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.06>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dhoni Arga Hasibuan, Sapto Adi, Nanang Tri Wahyudi, & Slamet Raharjo. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 01–13.  
<https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.315>
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey 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)
- 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>
- Harvianto, Y., & Bernisa, B. (2019). Pelatihan Pembelajaran Penjas Yang Menarik Denganmetode Progress Card Melalui Circuit Trainingdanladder Drill. *Abdi Masyarakat*, 1(2), 93–98.  
<https://doi.org/10.58258/abdi.v1i2.1090>
- Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151.
- Lukmandala, Z. S., & Widodo, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Kecepatan Pemain Sepak Bola Berdasarkan Pola Serangan Counter Attack Dalam Pertandingan Yang Sebenarnya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 241–248.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44304%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44304/37867>
- Mufti, M. U., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2022). Pengaruh latihan agility L-Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Sma Assa ' Adah Sampurnan Bungah Gresik. *Jurna Prestasi Olahraga*, 5(4), 41–47.

- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia Citra, A., Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Kajian Literatur: Agility Ladder Drill Exercise Di Bidang Sepak Bola Untuk Meningkatkan Kelincahan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- No. 3 tahun 2015 lingkup. (2019). Republik Indonesia. (2015). Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2015, tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8.
- Pendidikan, S., Olahraga, K., & Olahraga, F. I. (n.d.). *Siswa Sekolah Dasar ( studi pada siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu ( SDIT ) Anak Negeri Bakalan , Jombang ) Virda Ainun Shoffa \*, Oce Wiriawan.*
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepak bola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Richter, L. E., Carlos, A., & Beber, D. M. (n.d.). *No Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossver Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan*
- Sidik, Z. (2019). Prinsip latihan Dalam Olahraga. *Wordpress.Com.*