

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN BERBASIS *LADDER* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA KU 14-16 TAHUN

Dimas Saputra¹, Eri Barlian², Vega Soniawan³, Bram Sujadesman⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Padang, Padang,
Indonesia

Email: dimaslori09@gmail.com¹, e.barlian@fik.unp.ac.id², vegasoniawan@fik.unp.ac.id³,
bramsujadesman@unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan karena rendahnya kemampuan dribbling pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, terutama saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi dan melakukan perubahan arah. Penelitian bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan kecepatan berbasis ladder terhadap kemampuan dribbling pemain. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dribbling zig-zag. Program latihan ladder diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan latihan ladder, yang ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dari 22,30 detik pada pretest menjadi 21,79 detik pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ladder terhadap kemampuan dribbling pemain. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis ladder dapat digunakan sebagai alternatif metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling, kecepatan, dan kelincahan pemain sepak bola usia dini.

Keywords: Latihan ladder; Kecepatan, Dribbling, Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan menjaga kebugaran, meningkatkan kesehatan, membentuk karakter, serta mencapai prestasi (Malm et al., 2019). Selain itu, berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga diartikan sebagai seluruh kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial seseorang. Dalam kehidupan manusia, olahraga memiliki peranan penting tidak hanya sebagai sarana menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sikap sportif. Oleh karena itu, olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam dunia pendidikan maupun pembinaan atlet usia dini. Salah satu cabang olahraga yang memiliki kontribusi besar dalam pembinaan generasi muda adalah sepak bola. Sepak bola tidak hanya menitikberatkan pada kemenangan dan kekalahan, tetapi juga mengandung nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama tim, tanggung jawab, dan semangat pantang menyerah. Popularitas sepak bola di Indonesia sangat tinggi dan diminati oleh berbagai kalangan, khususnya anak-anak dan remaja. Berdasarkan data Kementerian Pemuda dan Olahraga, jumlah sekolah sepak bola (SSB) di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahun sebagai bentuk keseriusan dalam pembinaan atlet usia dini (Mutohir et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa sepak bola memiliki peran penting dalam pengembangan potensi serta pembentukan karakter generasi muda, termasuk di Kota Padang yang aktif dalam pembinaan sepak bola usia dini.

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri atas 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan (Mubarak, 2019). Seiring perkembangan zaman, permainan sepak bola mengalami kemajuan yang sangat pesat, baik dari aspek peraturan, organisasi, maupun teknologi

pendukung yang digunakan dalam pertandingan dan latihan. Hal tersebut menjadikan sepak bola sebagai olahraga yang sangat populer di berbagai negara, termasuk Indonesia. Daya tarik sepak bola terletak pada karakter permainannya yang dinamis, alami, dan menarik untuk disaksikan. Selain itu, perkembangan sepak bola juga terlihat dari meningkatnya kualitas metode latihan dan sistem pembelajaran di sekolah sepak bola (SSB). Umumnya, kegiatan latihan di SSB dilaksanakan sekitar tiga kali dalam seminggu dan didukung dengan adanya kompetisi rutin yang diselenggarakan oleh asosiasi sepak bola tingkat provinsi maupun kota. Kompetisi tersebut menjadi sarana bagi pemain untuk mengembangkan kemampuan sekaligus meraih prestasi nonakademik yang dapat membanggakan diri sendiri maupun sekolah sepak bola tempat mereka berlatih. Oleh sebab itu, pelatih perlu memahami karakteristik dan kemampuan pemain sesuai kelompok usia agar program latihan yang diberikan tepat sasaran. Dalam pembinaan usia dini, pemain biasanya dikelompokkan berdasarkan umur sehingga materi latihan dapat disesuaikan dengan tahap perkembangan mereka. Program latihan yang sesuai usia akan membantu pemain lebih mudah menguasai teknik dasar serta mengembangkan aspek teknik, taktik, fisik, dan mental secara optimal (Okliievych et al., 2025).

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain harus menguasai teknik dasar sebagai kemampuan utama dalam permainan (Soniawan et al., 2021). Selain penguasaan teknik, pemain juga memerlukan kondisi fisik yang baik, terutama kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak agar mampu menjalankan teknik dan taktik secara efektif di lapangan (Sujadesman, 2025). Beberapa teknik dasar dalam sepak bola meliputi *passing*, *shooting*, *dribbling*, *controlling*, *heading*, *throw in*, dan *tackling* (Asmara et al., 2023). Di antara teknik tersebut, *dribbling* memiliki peran penting karena digunakan untuk mempertahankan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Kemampuan *dribbling* sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain, karena tanpa fisik yang kuat dan bugar pemain akan sulit mengembangkan kemampuan tekniknya (Mashuri, 2020). Selain itu, pemain sepak bola juga harus memiliki komponen fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Luo et al., 2023). Namun, unsur kecepatan, kelincahan, dan koordinasi merupakan komponen yang paling dominan digunakan saat pertandingan dan sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain (Sun et al., 2025).

Kecepatan merupakan salah satu unsur fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola sehingga diperlukan latihan yang terarah agar dapat digunakan secara efektif dan efisien. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang bergerak secepat mungkin dalam waktu singkat untuk memperoleh hasil terbaik (Herlambang et al., 2022). Selain itu, kelincahan juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* karena kelincahan berkaitan dengan kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat bergerak (Arifin & Warni, 2019). Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih serta pengamatan selama enam kali latihan dan pertandingan di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* pemain masih belum optimal dibandingkan teknik dasar lainnya. Pemain sering kehilangan kontrol bola, jarak bola dengan kaki terlalu jauh saat menggiring, serta kesulitan melakukan perubahan arah ketika berlari cepat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aspek fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan, masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah dan bervariasi. Permasalahan ini diduga terjadi karena pola latihan yang diterapkan masih monoton dan belum berfokus pada pengembangan kecepatan serta koordinasi gerak, padahal kedua aspek tersebut sangat penting dalam menunjang efektivitas pemain saat menyerang maupun bertahan dalam permainan sepak bola modern.

Berdasarkan permasalahan di lapangan terkait rendahnya kemampuan *dribbling* pemain yang dipengaruhi oleh aspek kecepatan dan kelincahan, peneliti menerapkan metode latihan kecepatan berbasis ladder sebagai upaya meningkatkan kemampuan tersebut. Latihan ladder

merupakan bentuk latihan kelincahan menggunakan alat berbentuk tangga datar yang diletakkan di atas permukaan lapangan. Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot kaki, koordinasi gerak, kecepatan, dan kelincahan tubuh. Selain itu, latihan ladder memiliki berbagai variasi gerakan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan latihan pemain (Fauzan et al., 2024). Chuang et al. (2022) juga menjelaskan bahwa latihan *agility ladder* memiliki variasi gerakan *seperti icky shuffle, back icky shuffle, two-foot forward, back foot forward, dan in & out slalom* yang efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik, terutama kecepatan gerakan kaki yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan berbasis ladder memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan fisik dan dribbling atlet. Penelitian oleh Setyawan et al. (2023) menyatakan bahwa latihan *ladder* yang dilakukan secara terprogram dan konsisten dapat meningkatkan kemampuan serta kecepatan dribbling pemain karena melibatkan gerakan berulang yang melatih pemain menghindari rintangan atau lawan. Selain itu, penelitian oleh Yulianto & Rifki (2019) juga membuktikan adanya pengaruh latihan berbasis ladder terhadap kemampuan dribbling pemain futsal *Brotherhood Futsal Club*. Berdasarkan kondisi di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, kemampuan dribbling pemain KU 14–16 tahun masih belum optimal, terutama pada aspek kecepatan dan kontrol bola akibat program latihan yang kurang bervariasi dan belum berfokus pada pengembangan kelincahan serta koordinasi gerak. Oleh karena itu, latihan berbasis ladder dinilai tepat untuk diterapkan guna meningkatkan kemampuan dribbling pemain, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan Kecepatan Berbasis Ladder dalam Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola KU 14–16 Tahun.”

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pemberian perlakuan secara langsung kepada subjek penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan berbasis *ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Dalam desain penelitian ini, sampel terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan *dribbling* sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan berbasis *ladder*, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan kemampuan setelah perlakuan diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 20 orang pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian (Barlian, 2016). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling* bola zig-zag untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS. Uji Wilcoxon digunakan untuk menguji perbedaan data berpasangan pada sampel yang tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan kecepatan berbasis *ladder* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun.

HASIL

Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

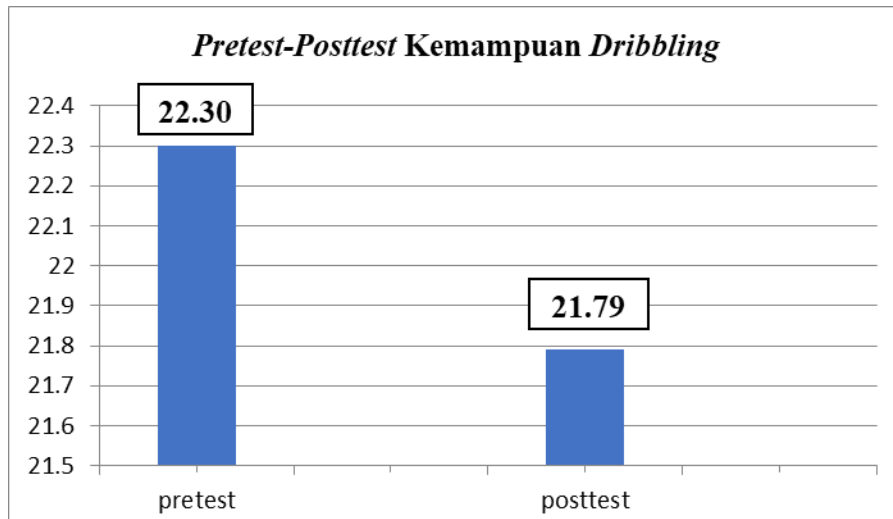
No	Nama Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	M. Ibrahim	20,91	20,02
2.	M. Yusuf	20,52	20,61
3.	Tio Novendi	22,53	21,88
4.	Fadel Ahmad	21,44	21,10
5.	Arrafa	21,75	20,94
6.	Rehan	23,79	22,70
7.	Qholik	21,40	21,36
8.	Zaki	22,94	22,01
9.	A. Rayhan	22,16	21,95
10.	Farel	21,03	20,98
11.	Alif Kecil	22,18	21,27
12.	Reza	21,40	21,62
13.	Habibi	21,34	21,04
14.	Rendra	25,31	24,52
15.	Gilang	21,32	20,88
16.	M. Alif	22,97	22,40
17.	Azam	20,21	20,35
18.	Hafid	22,80	21,84
19.	Yoga	24,91	24,11
20.	Abid	25,16	24,30

Berdasarkan tabel di atas, hasil statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang setelah diberikan latihan menggunakan media *ladder* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>		
<i>Valid</i>	20	20
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	22.3035	21.7940
<i>Median</i>	21.9550	21.4900
<i>Mode</i>	21.40	20.02 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1.50600	1.27214
<i>Minimum</i>	20.21	20.02
<i>Maximum</i>	25.31	24.52
<i>Sum</i>	446.07	435.88

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang setelah diberikan latihan berbasis media *ladder* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Histogram *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Fajar Menyingsing

Berdasarkan diagram di atas, terlihat bahwa kemampuan *dribbling* pemain pada saat *pretest* memiliki rata-rata sebesar 22,30 detik, kemudian mengalami peningkatan pada *posttest* menjadi 21,79 detik setelah diberikan latihan berbasis media *ladder* selama 16 kali pertemuan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan uji Shapiro-Wilk melalui program SPSS karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, yaitu 20 pemain KU 14–16 tahun SSB Fajar Menyingsing. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig
<i>Pretest</i>	.167	20	.146	.908	20	.059
<i>Posttest</i>	.183	20	.079	.891	20	.028

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,059 dan *posttest* sebesar 0,028. Karena terdapat data dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS karena berdasarkan hasil uji normalitas terdapat data yang tidak berdistribusi normal, sehingga uji paired sample t-test tidak dapat digunakan. Uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan berbasis media *ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Hasil uji hipotesis disajikan sebagai berikut:

Tab 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Posttest-Pretests</i>	<i>Negative Ranks</i>	17 ^a	11.59	197.00
	<i>Positive Ranks</i>	3 ^b	4.33	13.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	Total	20		

Tabel 5. Hasil Uji *Tes Statistik*

	<i>Posttest-Pretest</i>
Z	-3.435 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	<,0001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar <0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan berbasis media ladder berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa 17 pemain mengalami peningkatan kemampuan dribbling, sedangkan 3 pemain mengalami penurunan hasil setelah mengikuti latihan selama 16 kali pertemuan. Peningkatan tersebut terjadi karena latihan berbasis media ladder mampu meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, kecepatan langkah, dan kontrol tubuh pemain sehingga kemampuan dribbling menjadi lebih efektif saat bermain.

PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh suatu perlakuan terhadap sampel yang diteliti (Arikunto, 2019). Pada penelitian ini, tes dilakukan untuk mengetahui kondisi awal pemain sebelum diberikan perlakuan serta melihat perubahan kemampuan setelah diberikan latihan. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa latihan kecepatan berbasis media ladder memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang. Hal tersebut terlihat dari penurunan rata-rata waktu tes *dribbling* zig-zag, yaitu dari 22,30 detik pada *pretest* menjadi 21,79 detik pada *posttest*. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,059 dan *posttest* sebesar 0,028. Karena salah satu data memiliki nilai signifikansi < 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *Asymp. Sig* sebesar < 0,001 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan berbasis media ladder terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat (Bomba, 1999) yang menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang dapat meningkatkan kemampuan fisik serta keterampilan teknik atlet, seperti koordinasi, kelincahan, dan kecepatan gerak. Dalam permainan sepak bola, peningkatan aspek tersebut sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain saat melewati lawan. Selain itu, (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dan berulang mampu meningkatkan kualitas gerak atlet, terutama pada aspek kecepatan, koordinasi, dan kelincahan sehingga pemain menjadi lebih efektif dalam mengontrol bola ketika melakukan *dribbling*. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Rahman & Annas (2023) yang berjudul “Latihan Ladder Drill dan Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Dribbling di SSB Galaxy U-13” yang menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* sebesar 5,56%. Penelitian lain oleh Adrian et al. (2025) berjudul “Latihan Ladder Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 1 Metro” juga menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Selain penelitian nasional, hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian internasional dalam lima tahun terakhir yang menunjukkan bahwa latihan berbasis kelincahan dan koordinasi gerak kaki efektif meningkatkan performa *dribbling* pemain sepak bola. Penelitian oleh Schepers et al. (2025) menjelaskan bahwa keseimbangan tubuh, koordinasi

gerak, dan kontrol tubuh memiliki hubungan penting terhadap keberhasilan *dribbling* pemain sepak bola. Penelitian lain oleh Wang et al. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan gerak kaki yang terstruktur mampu meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kontrol gerak saat melakukan *dribbling*. Selain itu, penelitian Zare et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan gerak cepat dan koordinasi kaki memberikan peningkatan efektivitas gerakan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa latihan berbasis media *ladder* efektif meningkatkan koordinasi gerak kaki, kelincahan, kecepatan langkah, serta kontrol tubuh pemain saat menggiring bola.

Peningkatan kemampuan *dribbling* dalam penelitian ini tidak terlepas dari efektivitas program latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Latihan menggunakan media *ladder* menuntut pemain melakukan gerakan kaki secara cepat, tepat, dan berulang sehingga mampu meningkatkan *footwork*, koordinasi gerak, serta efisiensi langkah pemain. Data penelitian menunjukkan bahwa dari 20 pemain yang diteliti, sebanyak 17 pemain mengalami peningkatan kemampuan *dribbling*, sedangkan 3 pemain mengalami penurunan hasil pada *posttest*. Penurunan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, kelelahan, maupun kurangnya fokus saat pelaksanaan tes akhir. Namun secara keseluruhan, hasil penelitian ini tetap menunjukkan bahwa latihan kecepatan berbasis media *ladder* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan kecepatan berbasis media *ladder* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa latihan tersebut memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain. Hal ini terlihat dari adanya penurunan rata-rata waktu *dribbling* dari *pretest* ke *posttest* setelah diberikan latihan berbasis media *ladder*.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $<0,001$ atau lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan berbasis media *ladder* efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola KU 14–16 tahun di SSB Fajar Menyingsing Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, A., et al. (2025). Latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 Metro. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45–53.
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmara, M., Indrawan, W., Munir, A., Fitriani, Z. A., & Isrsyad, N. Y. (2023). Contribution of Agility and Flexibility to Football Dribbling Skills in Junior High School Extracurricular Students. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(1), 48–59. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.684>
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Sukabina Press.
- Bomba, T. O. (1999). *Theory and methodology of training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chuang, C.-H., Hung, M.-H., Chang, C. Y., & Wang, Y.-Y. (2022). Effects of Agility Training on Skill-Related Physical Capabilities in Young Volleyball Players. *Applied*

- Sciences*, 12(4).
- Fauzan, S. A., Saputra, M. Y., Kusdinar, Y., & Mulyana. (2024). The Effect of Agility Ladder Drill Training in Improving Agility in Volleyball Athletes. *Indonesian Journal Sport Management*, 4(4), 442–447.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 26 Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Luo, S., Soh, K. G., Zhang, L., Zhai, X., Sunardi, J., Gao, Y., & Sun, H. (2023). Effect of core training on skill-related physical fitness performance among soccer players: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 5(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1046456>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mashuri, & Faris. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, (isi volum((isi nomor edisi)), (halaman awal)-(halaman akhir).
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*, 1–109.
- Okliievych, N., Pityn, M., Chovhan, R., & Tretyak, D. (2025). Foreign Experience and Practical Approaches to Training Young Football Players in Their First Year of Training. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 4(190), 120–125. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04\(190\).24](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.04(190).24)
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan ladder drill dan ball feeling terhadap peningkatan dribbling SSB Galaxy U-13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425.
- Schepers, T., et al. (2025). Relationship between body coordination and dribbling performance in youth soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Setyawan, B., Hudah, M., Dwi, G., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drills dan Latihan Small Sided Games Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola di SSB Putra Mandiri. *Pena Edukasi*, 2(1), 34–38.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. *Atlantis Press: Advances in Health Sciences Research*, 35(Icsst 2019), 20–23.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sujadesman, B. (2025). Eye-foot coordination and balance with shooting ability futsal players of SMAN 1 Bungaraya. *Jurnal Patriot*, 7(3).
- Sun, M., Soh, K. G., Ma, S., Wang, X., Zhang, J., & Yaacob, A. Bin. (2025). Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on soccer player performance-a systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 20(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316846>

- Wang, Y., et al. (2025). Structured footwork training improves agility and dribbling control in soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Yulianto & Rifki. (2019). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Brotherhood Futsal Club. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(2), 139–148.
- Zare, M., et al. (2024). The effect of agility and quick movement training on dribbling performance in soccer athletes. *Sports Biomechanics Journal*.