



PERBANDINGAN EFEKTIVITAS LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN *ILLINOIS AGILITY DRILL* DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL SMK NEGERI 1 TENGGARONG TAHUN PELAJARAN 2025

Mu'amar^{1)*}, Ahmad Hamdan M M²⁾

IKIP PGRI Kalimantan Timur

correspondence author: *mu'amar@ikipgrikaltim.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan *agility ladder* dan *Illinois agility drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal di SMK Negeri 1 Tenggarong tahun pelajaran 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian adalah 24 siswa ekstrakurikuler futsal yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok *agility ladder* dan kelompok *Illinois agility drill*. Instrumen penelitian berupa tes kelincahan dan data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, serta independent samples *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.884 (> 0.05) yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode latihan. Kelompok *agility ladder* mencatat rata-rata 15.44 detik, sedangkan kelompok *Illinois agility drill* mencatat rata-rata 15.42 detik. Meskipun perbedaan statistik tidak signifikan, hasil ini mengindikasikan bahwa kedua metode sama-sama efektif dalam meningkatkan kelincahan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pelatih futsal di sekolah untuk memilih atau mengombinasikan kedua metode sebagai bagian dari program latihan. Selain itu, hasil ini menambah literatur tentang efektivitas metode latihan kelincahan pada olahraga futsal di tingkat sekolah.

Kata Kunci : Agility Ladder, Illinois Agility Drill, Kelincahan Futsal.

Abstract

This study aims to compare the effectiveness of agility ladder and Illinois agility drill training in improving agility among futsal players at SMK Negeri 1 Tenggarong in the 2024/2025 academic year. This research employed a quantitative experimental design. The subjects were 24 futsal extracurricular students who were divided into two groups: the agility ladder group and the Illinois agility drill group. The agility test instrument was used, and the data were analyzed using normality test, homogeneity test, and independent samples t-test. The results showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.884 (> 0.05), indicating that there was no significant difference between the two training methods. The agility ladder group recorded an average of 15.44 seconds, while the Illinois agility drill group recorded an average of 15.42 seconds. Although the statistical difference was not significant, these findings suggest that both methods are equally effective in improving agility. This research contributes practical insights for futsal coaches at the school level to select or combine both methods as part of their training programs.

Furthermore, the findings enrich the literature on agility training effectiveness in school-level futsal players.

Keywords: *Agility Ladder, Illinois Agility Drill, Futsal Agility.*

1. PENDAHULUAN

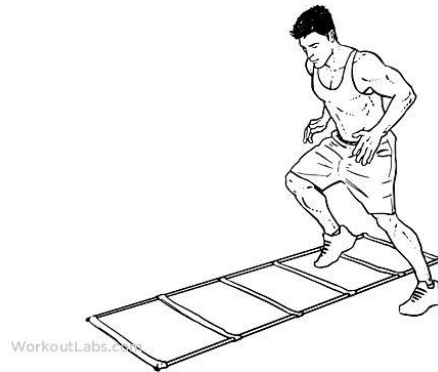
Futsal merupakan salah satu olahraga yang menuntut kecepatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik. Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan tepat saat mengubah arah tubuh, yang sangat penting dalam permainan futsal. Observasi awal di SMK Negeri 1 Tenggarong menunjukkan bahwa sebagian besar pemain futsal masih memiliki tingkat kelincahan rendah, yang berdampak pada keterampilan menggiring bola, bertahan, maupun menyerang. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan khusus untuk meningkatkan aspek kelincahan ini.

Berbagai metode latihan kelincahan telah dikembangkan, di antaranya *agility ladder* dan *Illinois agility drill*. Latihan *agility ladder* menekankan pada kecepatan langkah, koordinasi kaki, dan keseimbangan tubuh. Sedangkan *Illinois agility drill* berfokus pada kecepatan, akselerasi, dan perubahan arah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua metode ini dapat meningkatkan kelincahan atlet (Mu'amar, 2017), namun hasilnya bervariasi tergantung konteks dan karakteristik subjek (Saputra, 2015; Mujika et al., 2016). Penelitian ini mencoba menguji kedua metode pada konteks siswa sekolah menengah kejuruan (SMK).

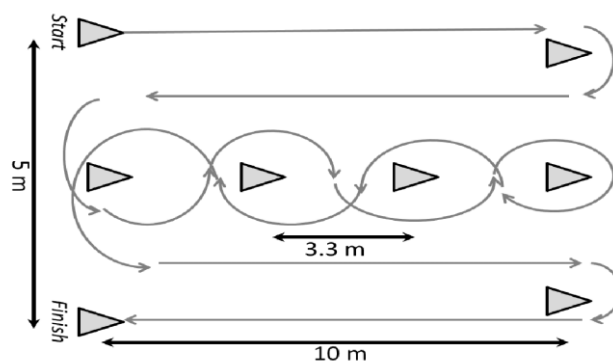
2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen. Desain penelitian adalah pretest-posttest control group. Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Tenggarong, sedangkan sampel penelitian berjumlah 24 siswa yang dipilih secara purposive. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, masing-masing terdiri atas 12 siswa. Kelompok eksperimen I diberikan perlakuan berupa *latihan agility ladder* dengan berbagai variasi gerakan, sedangkan kelompok eksperimen II diberikan perlakuan berupa latihan *Illinois Agility Drill*. Kedua bentuk latihan tersebut dipilih karena diyakini dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) yang merupakan komponen penting dalam permainan futsal. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Agility Test* yang dirancang untuk mengetahui tingkat

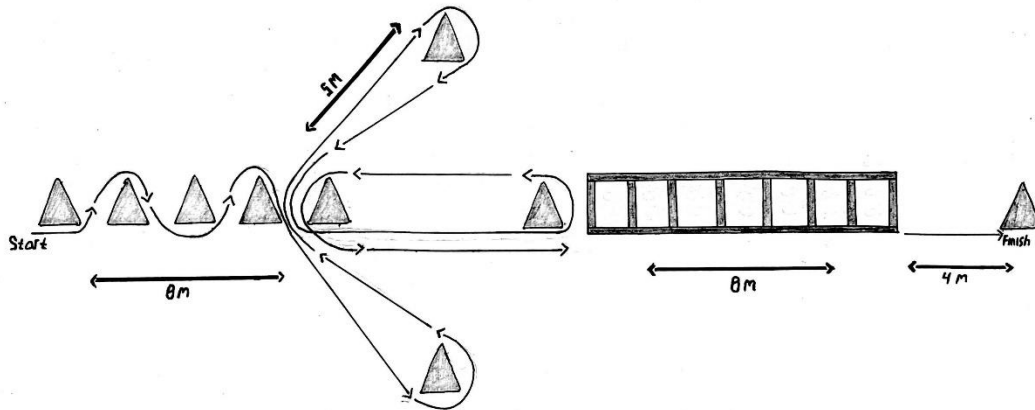
kelincahan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data penelitian dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan independent samples t-test menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS.



Gambar 1. Lintasan Latihan *Agility Ladder*
(Sumber : <https://www.pinterest.com/pin/agility-ladder-drills--775322892084965271/>)



Gambar 2. Lintasan *Illinois Agility Drill*
(Sumber : <https://images.app.goo.gl/YTArgiuyG6vrkpfCA>)



Gambar 3. Lintasan Tes Kelincahan *Pretes* dan *Postes* Total Jarak tempuh 55 m.
(Sumber : Dibuat oleh peneliti 2025)

3. HASIL

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Agility Ladder* dan *Illinois Agility Drill* terhadap kelincahan pada pemain futsal SMK Negeri 1 Tenggarong Tahun Pelajaran 2025. Dalam hal ini disajikan mengenai hasil penelitian yang disajikan adalah hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data di setiap variable.

Tabel 1. Data *Pre Tes* dan *Pos Tes*

Jumlah	190.73	183.80	193.98	184.70
Rata-Rata	15.89	15.32	16.17	15.39
Skore Maksimum	16.83	16.10	16.89	16.10
Skore Minimum	15.07	14.75	15.33	14.85

*Skor dalam satuan detik dalam jarak 55 meter.

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

1.1 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hasil normal atau tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnov kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. *Tests Of Normality*

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
X1_PRETEST	.173	12	.200*	.898	12	.150
X1_POSTEST	.160	12	.200*	.931	12	.396
X2_PRETEST	.237	12	.061	.878	12	.083
X2_POSTEST	.131	12	.200*	.978	12	.976

*Ini adalah batas bahwa signifikansi sebenarnya.

Koreksi signifikan Lilliefors

Penjelasan :

Tabel ini digunakan untuk menunjukkan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Kriteria : jika nilai *Sig.* $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Artinya, semua data (X1 dan X2, pretest maupun posttest) memenuhi asumsi normalitas. Jika data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilakukan dengan menggunakan uji parametrik.

Diketahui :

nilai sig. pada kolom Shapiro-wilk memiliki nilai $>0,05$ yaitu *Pre Tes* X1 sebesar 0,150, *Post Tes* X1 sebesar 0,396, *Pre Test* X2 sebesar 0,083, *Post Test* X2 sebesar 0,976 sehingga data berdistribusi normal dan dapat dilakukan pengujian paired sample t-test.

Hasil Uji t

Paired Sampel t test

Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama. Dalam penelitian ini, digunakan untuk mengetahui apakah latihan *agility*

ladder atau *Illinois agility drill* memberikan perubahan terhadap kelincahan pemain futsa. Dengan kata lain, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara nilai *Pre Tes* dan *Pos Tes* pada masing – masing kelompok.

Artinya, jika nilai signifikansi < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan.

Tabel 3. *Paired Samples Statistics*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	X1_PRETEST	15.8942	12	.64741	.18689
	X1_POSTEST	15.4417	12	.46993	.13566
Pair 2	X2_PRETEST	16.1650	12	.59120	.17066
	X2_POSTEST	15.4167	12	.34989	.10101

Penjelasan :

Nilai Mean *Pre Test* X1 sebesar 15,8942 dan ini lebih besar dari *Post Test* X1 Sebesar 15.4417 maka menandakan bahwa terdapat perbedaan. Selanjutnya nilai mean *Pre Test* X2 sebesar 16.1650 dan ini lebih besar dari *Post Test* X2 sebesar 15.4167 maka dari itu menandakan bahwa terdapat perbedaan penurunan waktu (semakin cepat) dari *pre tes* ke *pos tes*, yang berarti peningkatan kelincahan.

Tabel 4. *Paired Samples Correlations*

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	X1_PRETEST & X1_POSTEST	12	.901	<,001	<,001
Pair 2	X2_PRETEST & X2_POSTEST	12	.535	.037	.073

Penjelasan :

Menunjukkan korelasi antara *pre tes* dan *pos tes* dalam satu kelompok. Artinya, terdapat hubungan kuat pada kelompok *Agility Ladder* (0.091) dan sedang pada *Illinois Agility Drill* (0,535), menunjukkan konsisten antara pengukuran pre dan pos.

Tabel 5. *Paired Samples test*

	Paired Samples Test								
	Mean	Paired Differences				T	Df	Significance	
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 X1_PRETEST - X1_POSTEST	.45250	.30299	.08747	.25999	.64501	5.173	11	<,001	<,001
Pair 2 X2_PRETEST - X2_POSTEST	.74833	.50058	.14450	.43028	1.06639	5.179	11	<,001	<,001

Penjelasan :

Tabel ini menampilkan uji t berpasangan, untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan antara pretes dan *pos tes* dalam satu kelompok.

Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre tes* dan *pos tes*, baik pada latihan *Agility Ladder* maupun *Illinois Agility Drill*.

Diketahui :

Mean pada X1 sebesar 0,45250. Nilai ini menunjukkan selisih antara mean X1 pretest dengan mean X1 posttest yaitu $15,8942 - 15,4417 = 1,4525$ dan selisih perbedaan tersebut antara 0,25999 sampai dengan 0,64501. Sedangkan mean pada X2 sebesar 0,74833. Nilai ini menunjukkan selisih antara mean X2 pretest dengan X2 posttest yaitu $16.1650 - 15.4167 = 0,7483$ dan selisih perbedaan tersebut antara 0,43028 sampai dengan 1,06639. Nilai sig. (2-tailed) pada X1 sebesar $0,001 < 0,05$ dengan nilai t hitung sebesar $5.173 > t$ tabel 2.2099

sehingga dapat di katakan terdapat perbedaan yang signifikan sehingga diartikan ada pengaruh metode latihan *Agility Ladder dalam* meningkatkan kelincahan (H_0 ditolak dan H_a diterima). Nilai sig. (2-tailed) pada X^2 sebesar $0,001 < 0,05$ dengan nilai t hitung sebesar $5.179 > t$ tabel 2.2099 sehingga dapat di katakan terdapat perbedaan yang signifikan sehingga diartikan ada pengaruh metode latihan *Illinois Agility Drill dalam* meningkatkan kelincahan (H_0 ditolak dan H_a diterima).

Independent Sampel t test

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil dari latihan kelincahan siswa yang menggunakan metode latihan *Agility Ladder* dan *Illinois Agility Drill*, maka dilakukan Uji Independent Sample *t-Test* terhadap data *pos tes* dari kedua kelompok.

Tabel 6. *Independent Samples Test*

		Independent Samples Test						95% Confidence Interval of the Difference	
		t-test for Equality of Means							
		T	Df	Significance One-Sided p	Significance Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Pretest	Equal variances assumed	-1.070	22	.148	.296	-.27083	.25309	-.79571	.25404
	Equal variances not assumed	-1.070	21.821	.148	.296	-.27083	.25309	-.79596	.25429
Posttes	Equal variances assumed	.148	22	.442	.884	.02500	.16913	-.32575	.37575
	Equal variances not assumed	.148	20.329	.442	.884	.02500	.16913	-.32743	.37743

Penjelasan :

Pada pretest, nilai rata-rata kelompok *Illinois Agility Drill* sedikit lebih tinggi dibandingkan *Agility Ladder*, yaitu 16.17 vs 15.89. Namun, hasil uji t menunjukkan nilai **signifikansi sebesar $0.148 > 0.05$** , yang berarti **tidak terdapat perbedaan yang signifikan** antara kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan.

Pada posttest, nilai rata-rata hasil tes dari kelompok *Agility Ladder* adalah 15.44 dan kelompok *Illinois Agility Drill* adalah 15.42. Selisih ini sangat kecil, dan hasil uji t menunjukkan nilai Signifikansi sebesar $0.884 > 0.05$, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan setelah perlakuan. Meskipun kedua latihan meningkatkan kelincahan secara signifikan antara kedua metode tersebut dalam efektivitasnya.

Nilai p-value sebesar 0,05 adalah nilai konvensional yang digunakan dalam penelitian untuk menentukan batas signifikansi statistik. Ini berarti bahwa jika p-value $< 0,05$, maka kemungkinan besar perbedaan yang terjadi bukan karena kebetulan. Nilai ini berasal dari standar ilmiah yang pertama kali dikembangkan oleh Sir Ronald A. Fisher, dan digunakan secara luas dalam ilmu sosial, kesehatan, pendidikan, dan olahraga.

Artinya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hasil perbedaan dianggap bermakna. Namun jika nilai signifikansi melebihi batas tersebut, maka perbedaan yang terjadi cenderung tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya pengaruh perlakuan.

Tabel 7. *Independent Samples Effect Sizes*

Independent Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
pretest	Cohen's d	.61994	-.437	-1.242	.378
	Hedges' correction	.64213	-.422	-1.200	.365
	Glass's delta	.59120	-.458	-1.271	.374
posttes	Cohen's d	.41428	.060	-.741	.860
	Hedges' correction	.42911	.058	-.715	.830
	Glass's delta	.34989	.071	-.731	.871

*Penyebutan yang digunakan dalam memperkirakan efek.

D Cohen menggunakan deviasi standar gabungan.

Korelasi hedges menggunakan deviasi standar gabungan, ditambah

Faktor korelasi.

Delta Glass menggunakan deviasi standar sampel dari kelompok control.

Penjelasan :

Ukuran efek (effect size) dengan **Cohen's d** pada *pre tes* sebesar **0.62** (efek sedang), dan pada *posttest* sebesar **0.41** (efek kecil). Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa perbedaan antar kelompok relatif kecil, baik sebelum maupun sesudah perlakuan.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara latihan *agility ladder* dan *Illinois agility drill*. Kedua metode latihan ini sama-sama efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa futsal. Hal ini sejalan dengan pendapat Mujika et al. (2016) yang menyatakan bahwa latihan berbasis koordinasi dan perubahan arah dapat meningkatkan kemampuan agility secara signifikan. Saputra (2015) juga menegaskan bahwa latihan *agility ladder* efektif dalam meningkatkan kelincahan melalui pola langkah yang terstruktur. Dengan demikian, pelatih dapat memilih salah satu atau mengombinasikan kedua metode sebagai bagian dari program latihan.

5. KESIMPULAN

Latihan *agility ladder* dan *Illinois agility drill* terbukti sama-sama efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal SMK Negeri 1 Tenggarong. Tidak ada perbedaan

signifikan antara latihan *agility ladder* dan *Illinois agility drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal. Nilai signifikansi posttest ($p = 0.884 > 0.05$) menegaskan bahwa efektivitas kedua metode latihan tersebut relatif setara, sehingga pelatih dapat menggunakan salah satu metode atau mengombinasikan keduanya untuk mendapatkan hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63–70. <https://doi.org/10.21831/JK.V5I1.12805>
- Mujika, I., et al. (2016). Principles of contemporary training theory. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 283-292.
- Saputra, A. (2015). Pengaruh Latihan Agility Ladder terhadap Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 30-40.
- Yudiana, Y. (2020). *Latihan Kelincahan dalam Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo, H. Y. S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.