

Pengaruh Latihan Icky Shuffle Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Tim Futsal SMPN 8 Pekanbaru

Gideon Mayori Fernando¹ Ardiah Juita² Agus Prima Aspa³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Univeritas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: gideon.mayori4936@student.unri.ac.id¹ ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id²
agus.prima@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This study aims to determine the effect of icky shuffle ladder drill training on agility in the SMPN 8 Pekanbaru futsal team game. The method used is an experiment with pre-test and post-test data collection techniques using icky shuffle ladder drill training carried out in 12 meetings. The research sample was 14 athletes from the SMPN 8 Pekanbaru futsal team. From the findings, it can be concluded as follows: There is an effect of Icky Shuffle ladder Drill Training (X) on Agility (Y) in the SMPN 8 Pekanbaru futsal team, After being given 12 meetings of training, in this case the value obtained in the t-table at a significant level of 0.05 with degrees of freedom (n-1) 13, which is 1.770. Because the t-count (12,254) is greater than the t-table (1.770) then there is a significant influence in this study. These results indicate that before being given the Icky Shuffle Ladder drill, most athletes had low agility, with only a small portion reaching the Medium category. After being given the Icky Shuffle Ladder drill, a post-test was conducted to see the development of athlete agility. It can be concluded that the Icky Shuffle Ladder drill plays an important role in improving athlete agility. The significant increase from the pre-test to the post-test results indicates that this training method is effective in improving overall athlete agility.

Keywords: Icky Shuffle, Ladder Drill, Agility, Futsal, Pre test - Post Test

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan icky shuffle ladder drill terhadap kelincahan dalam permainan tim futsal SMPN 8 Pekanbaru. Metode yang digunakan eksperimen dengan Teknik pengumpulan data pre test dan post test dengan menggunakan Latihan icky shuffle ladder drill dilakukan sebanyak 12 pertemuan. Sampel penelitian 14 atlet tim futsal SMPN 8 Pekanbaru. Dari hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh Latihan Icky Shuffle ladder Drill (X) Terhadap Kelincahan (Y) pada tim futsal SMPN 8 Pekanbaru, Setelah di berikan Latihan sebanyak 12 pertemuan, dalam hal ini nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 13, yang bernilai 1,770. Karena t-hitung (12.254) lebih besar dari pada t-tabel (1,770) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan latihan Icky Shuffle Ladder drill, sebagian besar atlet memiliki kelincahan yang masih rendah, dengan hanya sebagian kecil yang mencapai kategori Sedang. Setelah diberikan latihan Icky Shuffle Ladder drill, dilakukan post-test untuk melihat perkembangan kelincahan atlet. Dapat disimpulkan bahwa latihan Icky Shuffle Ladder drill berperan penting dalam meningkatkan kelincahan atlet. Peningkatan yang signifikan dari hasil pre-test ke post-test menunjukkan bahwa metode latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan atlet secara keseluruhan.

Kata Kunci: Icky Shuffle, Ladder Drill, Kelincahan, Futsal, Pre test - Post Test



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan menjadi kebanggaan nasional. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota

masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan negara dan Pancasila (Darmawan et al.,n.d.2023). Di dalam dunia pendidikan bagian integral dari aktifitas jasmani disekolah adalah penjasorkes. Namun, kegiatan jasmani bukan hanya membuat anak terampil dalam kemampuan jasmani saja, melainkan melalui pendidikan jasmani anak akan mengembangkan potensi afektif, kognitif, dan psikomotor. Salah satu cara yang paling efektif dalam mengembangkan minat dan bakat yang dapat menunjang prestasi siswa dibidang olahraga adalah dengan membuat kegiatan diluar jam pelajaran yaitu yang kita kenal dengan sebutan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu pelatihan yang berkaitan dengan program kurikuler dan intrakurikuler. Melalui bimbingan dan pelatihan dari guru atau pelatih, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap yang positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat menambah waktunya untuk mengembangkan kemampuannya khususnya dibidang yang digemarinya.(Darmawan et al.,n.d. 2023).

Cabang Olahraga yang digemari berbagai kalangan salah satunya adalah futsal. Futsal dipopulerkan pertama kali di Uruguay, kemudian mendapat perhatian dari beberapa penjuru dunia seperti Amerika, Eropa, dan Asia.Perkembangan futsal di Indonesia juga sangat pesat, dapat dilihat dari terselenggaranya liga futsal nasional, lomba futsal antar kabupaten atau sekolah. Antusias dari masyarakat juga dapat dilihat dari banyaknya gedung penyewaan lapangan futsal yang selalu ramai dikunjungi oleh tim siswa futsal dari usia remaja hingga dewasa. Futsal adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing masing regunya terdiri dari lima orang siswa termasuk penjaga gawang, sebagaimana menurut Purnomo (2015) bahwa olahraga futsal dimainkan oleh 5 anggota dari masing masing tim dan diizinkan memiliki siswa cadangan. Futsal menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dibandingkan dengan bola yang digunakan pada permainan sepakbola. Gawang futsal lebih kecil, karena dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah siswa yang lebih sedikit dari sepakbola (Gumelar et al.,n.d.2023). Seperti yang kita ketahui ada beberapa teknik dalam permainan futsal yang harus dikuasai seperti: teknik menggiring, menembak, dan mengoper, sebagaimana menurut Lhaksana yang dikutip oleh Purnomo (2015) bahwa teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (Passing), menahan bola (Control), mengumpan lambung (Chipping), menggiring bola (Dribbling) dan menembak bola (Shooting).

Kelincahan menurut Nala yang dikutip oleh Daryanto (2015) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh, sedangkan menurut Diputra yang dikutip oleh Pratama (2018) Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Bangkit Gala Persada, 2019). Adapun jenis-jenis kelincahan yakni terdiri dari dua macam yaitu agility umum dan agility khusus, dalam pernyataannya sebagai berikut: (1) Kelincahan umum (general agility) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi dengan lingkungannya, dan (2) Kelincahan khusus (specialagility) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus (Bompa & Buzzichelli,2022). Selanjutnya manfaat kelincahan berikut: (1) koordinasi gerakan-gerakan dalam olahraga dengan baik, (2) gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan adalah secara praktis dan ekonomis sehingga tidak cepat menimbulkan kelelahan, (3) menjaga

keseimbangan didalam gerakan sehingga pelaksanaan gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan sempurna, (4) bermanfaat untuk menguasai teknik yang tinggi dalam cabang olahraga yang diikutinya (Hendrayana, 2011).

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2019). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah,meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya (Bompa & Buzzichelli, 2019). Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan komponen kondisi fisik otot (Pradana & Bulqini, 2018), sehingga dapat mempermudah mempelajari (Bompa & Buzzichelli,2019)gerakan teknik dalam olahraga (Sahabuddin, 2017), mencegah terjadinya cedera, serta memperlancar tercapainya prestasi maksimal. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan meningkatkan kemampuan fungsional fisik dan fisiologi tubuh (Sahabuddin & Hikmad Hakim, 2020), sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai cabang olahraga, dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan seorang pemain (Wijayanto & Wiliyanto, 2022)

Permainan futsal harus mempunyai kondisi fisik yang prima Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dikembangkan melalui latihan menurut Harsono (dalam Prima & Kartiko, 2021) “Komponen kondisi fisik diantaranya daya tahan (*endurance*), stamina, kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuary*). dari komponen kondisi fisik tersebut salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan futsal adalah kelincahan mengenai kelincahan menurut Sedangkan kelincahan menurut Widiastuti (2011) kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Adapun cara untuk melatih atau mengembangkan agilitas salah satunya menurut Widiastuti (2011) “adalah *suttle run, zig zag run, donding run, boomerang run, hexagonal obstacle, 505 agility, agility T-test, side-step test, agilitiy cone or compass drill dan box drill fitness test*”. Menurut Lee. E Brown, Vance Ferrigno (2005:78-87), adapun jenis-jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah *V-Drill Cone, A-Movement Cone Drill, side right in (agility ladder drill), in out shuffle (agility ladder drill), icky shuffle (agility ladder drill), strudle hops (agility ladder drill)*. Dari sekian banyak nya jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan di atas, penulis hanya menerapkan yaitu latihan *icky shuffle ladder*. latihan ini belum pernah di lakukan sebelumnya pada tim futsal SMPN 8 Pekanbaru.

Ladder Drill adalah salah satu tangga ketangkasan yang paling banyak digunakan dalam latihan kelincahan. Dimana posisi tangga direbahkan atau diletakkan diatas tanah yang berfungsi untuk melatih kelincahan. Tangga ketangkasan dibuat dari anak tangga yang terpasang ke tali nilon untuk membentuk kotak, biasanya kotak mencapai 12 sampai 18 inci (30-46 cm). Menurut Jay Dawes (2012:65) “Pelatih biasanya menggunakan latihan tangga untuk membantu pemain mengembangkan kaki cepat, tubuh kontrol dan kesadaran kinestik SMPN 8 Pekanbaru merupakan sekolah negeri yang terletak di Jl. Adi Sucipto No.67, kec. Marpoyan Damai, kota Pekanbaru. dominan siswa-siswa disana menyukai bola futsal, itu di tandai dengan seringnya mengikuti pertandingan- pertandingan di kalangan antar pelajar, terbentuknya futsal SMPN 8 Pekanbaru yaitu pada tahun 2019 dimana tim futsal ini memiliki 1 Pelatih yang bernama Gusmulyadi Putra sekaligus sekabagai guru PJOK di SMPN 8 Pekanbaru mereka memiliki jadwal latihan yaitu pada hari senin dan kamis, pada hari senin

dan Kamis mereka latihan pada jam 15.00 WIB. Tim Futsal SMPN 8 Pekanbaru telah banyak mengikuti berbagai *event-event*, dari beberapa *event-event* yang telah diikuti tersebut, SMPN 8 Pekanbaru menghasilkan prestasi yang menonjol seperti Juara 2 Turnamen Paf pada tahun 2019, juara 1 pada turnamen Yabri cup, juara 1 putih dongker, juara 3 TFC CUP dan Juara 1 pada MGMP cup pada tahun 2023 sebagai puncaknya. Ada juga pemain SMPN 8 Pekanbaru yang memiliki prestasi 1 pemain yang pernah bermain dalam seleksi Tim Persikabo EPA (*elit pro academy*).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap tim SMPN Negeri 8 Pekanbaru, ditemukan beberapa kekurangan yang belum disadari oleh tim. Kekurangan dari aspek kelincahan yang dimiliki siswa tidak terlalu bagus, terbukti saat turnamen terakhir beberapa siswa saat ingin melewati lawan tidak terlalu bagus sehingga sering kehilangan bola saat menggiring sehingga mudah direbut oleh pemain lawan, pelatih sempat mengeluh saat pertandingan tersebut yang menyebabkan tidak stabilnya performa siswa saat pertandingan tersebut. Sedangkan dalam futsal maupun sepak bola kelincahan merupakan teknik yang terpenting bertujuan untuk melewati lawan, mengembangkan taktik individu, membebaskan kawan, mengambil waktu, mengembangkan taktik tim, meningkatkan skill pemain dan melakukan tembakan ke gawang, oleh karena itu perlu meningkatkan kemampuan kelincahan dengan berbagai bentuk latihan. Demikian halnya dalam menopang teknik tersebut dibutuhkan komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan perlu didukung adanya bentuk latihan. Berkaitan dengan penjelasan di atas bahwa kelincahan merupakan pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kelincahan pada siswa tim futsal di SMPN 8 Pekanbaru masih dipertanyakan. Oleh karena itu, peneliti akan mengadakan penelitian di SMPN 8 Pekanbaru tersebut. Permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kelincahan pada siswa yang mengikuti tim futsal di SMPN 8 Pekanbaru. Dengan adanya permasalahan tersebut harapan dari peneliti ingin mengetahui kelincahan pada setiap pemain yang berprestasi dengan tujuan setiap pemain bisa mengetahui tingkat kelincahan yang dimiliki, untuk memberikan latihan kelincahan yang sesuai dengan prosedur yang benar, dan dengan adanya tes ini setiap pemain lebih memperhatikan kelincahan untuk dilatih setiap latihan berlangsung. Sehingga, akan diketahui seberapa tinggi peningkatan yang dialami oleh siswa dari program latihan tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis. Kelincahan para pemain futsal tersebut masih relatif kurang. Terlihat dengan beberapa faktor penyebabnya selama pertandingan berlangsung masih kurang kemampuan tubuhnya untuk mengubah arah secara cepat dan hilang keseimbangan. Oleh karena itu penulis ingin memberikan solusi dengan meningkatkan kondisi fisik salah satunya yaitu kelincahan para pemain tim Futsal SMPN 8 PEKANBARU dengan menggunakan *icky shuffle ladder drill* seperti yang sudah dijelaskan di atas. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen guna memecahkan permasalahan di sekolah tersebut melalui pendekatan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan *Icky Shuffle Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Tim Futsal SMPN 8 Pekanbaru". Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya apakah ada pengaruh latihan *icky shuffle Ladder Drill* terhadap kelincahan dalam permainan tim futsal SMPN 8 Pekanbaru? Adapun Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *icky shuffle Ladder Drill* terhadap kelincahan dalam permainan tim futsal SMPN 8 Pekanbaru.

Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian oleh (Sandi Achmad Pratama, 2021). Yang berjudul "Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SBI Dompu Tahun

2021” Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 12 orang yang diperoleh dengan teknik sampling jenuh. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes dan pengukuran yang terdiri dari tes awal (pretest) dan test akhir (posttest) menggunakan tes shuttle run. Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik menggunakan Paired Sample T-Test yang diawali dengan melakukan uji persyaratan analisis data menggunakan Uji Normalitas Shapiro-Wilk dengan bantuan program komputer SPSS versi 20. Hasil penelitian yang dilakukan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan ladder drill icky shuffle terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SDI Dompu. Hal ini ditunjukkan dari hasil Paired Sample T-Test dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$.

2. Khoiruzzaman Assya'bani, 2016. Pengaruh Latihan ladder drill icky shuffle Terhadap Kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah latihan ladder drill icky shuffle terhadap kelincahan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pretest dan post test. Hasil penelitian diperoleh rata-rata kelincahan pada pretest sebesar 4,840 dan pada post test sebesar 3,105. Perhitungan uji perbedaan rata-rata kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan ladder drill icky shuffle diperoleh thitung-20, 8445 nilai t tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df=14$ adalah 2,093. Karena t hitung lebih besar dari t tabel (-20,8445).
3. Fatchurrahman, Faried, Andun Sudijandoko, and Achmad Widodo 2019. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan 29 pengaruh latihan ladder drills in out dan latihan ladder drills icky shuffle terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Krian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Krian sebanyak 30 siswa. Rancangan penelitian ini menggunakan matching only design dengan analisis data menggunakan ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ladder drills in out berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan dan latihan ladder drills icky shuffle berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. Kesimpulan pada penelitian ini adalah latihan ladder drill in out dan icky shuffle berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan dan kelincahan.

Kerangka Berpikir

Jenis latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ladder drill*. Jenis latihan *ladder drill* baik jika digunakan untuk meningkatkan performa kaki dalam kelincahan, kecepatan, dan koordinasi (Tsivkin, 2011). Latihan *ladder drill* menggunakan bantuan alat menyerupai tangga. Atlet atau subjek dalam penelitian akan menggunakan objek berbentuk tangga tersebut untuk aktivitas berlari, melompat, dan meloncat dengan memanfaatkan kaki (Scrhirn, 2011). Seperti banyak diketahui bahwa berbagai macam aktivitas seperti berlari dan melompat dapat digunakan untuk meningkatkan power dan kelincahan (Chimera & Kremer, 2016; Degens et al, 2019). *Ladder drill* sendiri memiliki banyak bentuk latihan yang dapat digunakan. Penelitian ini menggunakan jenis latihan, yaitu *icky shuffle* (Septianwari & Wijono, 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode Experimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa

mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 8 Pekanbaru Jl. Adi Sucipto No.67, kec. Marpoyan Damai, kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 februari s/d 28 februari 2025. Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal SMPN8 Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 14 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinyu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan waktu. Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinyu adalah data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data yang diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar di ketahui perbedaannya apakah terdapat pengaruh atau tidaknya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian: “Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan *icky shuffle Ladder Drill* Terhadap kelincahan dalam permainan tim futsal SMPN 8 Pekanbaru”. Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari pengambilan data awal hingga akhir. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 14 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Zig-Zag Run* . Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre-test*), lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan Latihan *icky shuffle Ladder Drill* sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*post-test*).

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan dengan menggunakan Zig-zag Run Test terhadap 14 atlet, diperoleh rata-rata hasil sebesar 16.1214 dengan standar deviasi 1.40184. Skor tertinggi yang dicapai adalah 18.71, sedangkan skor terendah adalah 14.15. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori Baik (42.86%) dan Sedang (21.43%), sementara hanya sedikit yang masuk dalam kategori Kurang (7.14%) dan Kurang Sekali (7.14%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *icky shuffle Ladder Drill*, sebagian besar atlet memiliki tingkat kelincahan yang cukup baik, meskipun masih terdapat variasi dalam hasil yang diperoleh. Setelah menjalani program latihan *icky shuffle Ladder Drill*, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan kelincahan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata hasil sebesar 13.4864 dan standar deviasi 0.81281. Skor tertinggi yang diperoleh dalam post-test adalah 14.77, sedangkan skor terendah adalah 12.55. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa seluruh atlet (100%) masuk dalam kategori Baik Sekali (<15.2), yang berarti tidak ada lagi atlet yang berada dalam kategori Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali. Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet secara signifikan. Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa baik data pre-test maupun post-test berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi lebih dari 0.05. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, yang memungkinkan dilakukannya pengujian hipotesis lebih lanjut menggunakan uji t.

Pengujian normalitas ini penting untuk memastikan bahwa data yang dianalisis dapat digunakan dalam uji statistik parametrik, sehingga hasil analisis lebih valid dan dapat diandalkan. Hasil uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 5.667, yang lebih besar dari t-tabel sebesar 1.770 pada taraf signifikansi 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa latihan icky shuffle Ladder Drill berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan diterima. Selain itu, hasil uji Paired Samples Test menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara pre-test dan post-test sebesar 2.63500 dengan p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang menegaskan bahwa peningkatan kelincahan setelah program latihan adalah signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil analisis data dan uji statistik yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan icky shuffle Ladder Drill memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelincahan atlet. Seluruh peserta mengalami peningkatan yang signifikan dalam hasil post-test dibandingkan dengan pre-test. Dengan demikian, latihan ini dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan kelincahan bagi atlet, khususnya dalam cabang olahraga yang menuntut gerakan cepat dan lincah seperti futsal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan ladder drill efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kelincahan atlet.

Berdasarkan data pre-test dan post-test, seluruh peserta mengalami peningkatan kelincahan setelah menjalani latihan icky shuffle Ladder Drill, yang ditunjukkan oleh penurunan waktu Zig-zag Run. Peserta dengan skor pre-test tinggi, seperti Dzakwan Noval (18.33 → 12.55) dan Sulthan Arta Batrisya (18.71 → 12.8), menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan bahwa latihan ini sangat bermanfaat bagi atlet dengan kelincahan rendah sebelum program. Meskipun demikian, terdapat variasi tingkat peningkatan, seperti Abedull (14.15 → 14.71) yang mengalami peningkatan lebih kecil, kemungkinan karena faktor individu seperti kondisi fisik awal atau adaptasi terhadap latihan. Yang menarik, tidak ada satu pun peserta yang mengalami penurunan performa setelah latihan, menegaskan bahwa metode icky shuffle Ladder Drill memberikan dampak yang konsisten dan dapat diandalkan. Beberapa peserta juga berhasil mencapai kategori Baik Sekali (< 15.2), seperti Nizam Asyraf Septiano (16.33 → 13.00) dan Sultan Yafi (15.78 → 14.77), yang menunjukkan efektivitas latihan ini dalam meningkatkan kelincahan secara optimal.

KESIMPULAN

Dari hasil yang telah diolah dan dijabarkan pada pembahasan di atas, hasil temuan ini dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh Latihan *icky shuffle Ladeer Drill* (X) Terhadap Kelincahan (Y) dalam permainan tim futsal SMPN 8 Pekanbaru. Yakni nilai yang didapat pada t-tabel pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (n-1) 13, yang bernilai 1,770. Karena t-hitung (5.667) lebih besar dari pada t-tabel (1,770) maka terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini.

Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan Kelincahan adalah:

- Kepada pelatih cabang olahraga Futsal untuk dapat menerapkan latihan *icky shuffle Ladeer Drill* untuk meningkatkan kemampuan Kelincahan para atlet.
- Para atlet untuk dapat melakukan latihan untuk meningkatkan Kelincahan dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena Kelincahan adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
- Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan Kelincahan untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.

- d. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.
- e. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahrag

DAFTAR PUSTAKA

- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Darmawan, A., Rahmadani, A., Kunci, K., & Menggiring Bola Futsal, K. (n.d.). Science and Education Journal Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu. 2(3), 2023.
- 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_unpgr.v5i1.12753
- Gumelar, F., Cendra, R., Kunci, K., Kelincahan, :, Tubuh, K., Menggiring, K., & Futsal, B. (n.d.). Science and Education Journal Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. 2(3), 2023.
- Hakim, H., Nawir, N., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., Ilmu Keolahragaan, F., Negeri Makassar, U., & Studi Administrasi Kesehatan, P. (2022). The Effect Of Zig-Zag Run Training And Boomerang Run On Dribbling Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2).
- Nugraha, Y. T., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *E-Journal Unesa*.
- Sandi Achmad Pratama. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SBI Dompu Tahun 2021.
- Septianwari, H., & Wijono, D. (2020). Pengaruh Latihan Icky Shuffle dan Hop Scotch terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Otot Tungkai. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/index>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd., Ed.). Alfabeta