

Perbedaan Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Asri Gemolong Tahun 2026

Ahmad Khoirul Anam[✉], Pipit Fitria Yulianto¹, Bagus Kuncoro¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: khairulaahmad656@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-03
Direvisi: 2026-07-18
Diterima: 2026-07-20
Diterbitkan: 2026-07-24

Keywords:

Soccer; agility hurdle drill; agility ladder drill

Abstract

This study aims to compare the effectiveness of Agility Hurdle Drill and Agility Ladder Drill training on the dribbling skills of SSB Asri Gemolong athletes in 2026. The data analysis revealed a significant difference in the impact of the two training methods, as evidenced by a calculated t-value greater than the t-table value ($3.995 > 2.145$) at a 5% significance level. Between the two interventions, the Agility Ladder Drill method (Group 2) proved to be superior and more effective than the Agility Hurdle Drill (Group 1) in improving ball dribbling skills, achieving a higher percentage of improvement ($8.007\% > 8.000\%$).

Kata Kunci:

Sepakbola; latihan *agility hurdle drill*; *agility ladder drill*

Penelitian ini bertujuan untuk mengomparasi efektivitas latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ladder Drill* terhadap kemampuan dribbling atlet SSB Asri Gemolong tahun 2026. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode tersebut, dibuktikan melalui nilai t hitung $>$ t tabel ($3,995 > 2,145$) pada taraf signifikansi 5%. Di antara kedua intervensi tersebut, metode *Agility Ladder Drill* (Kelompok 2) terbukti memberikan pengaruh yang lebih unggul dibandingkan *Agility Hurdle Drill* (Kelompok 1) dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, dengan capaian persentase peningkatan yang lebih tinggi ($8,007\% > 8,000\%$).

Copyright (c) 2026 Ahmad Khoirul Anam, Pipit Fitria Yulianto, Bagus Kuncoro
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

How to cite:

Anam, A. K., Yulianto, P. F., & Kuncoro, B. (2026). Perbedaan Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Asri Gemolong Tahun 2026. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 899-905.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1323>

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga

berintensitas tinggi yang menuntut penguasaan teknik dasar serta kapasitas fisik yang

komprehensif (Prasetyo et al., 2021). Di antara berbagai keterampilan teknis, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan elemen taktis vital yang digunakan pemain untuk mempertahankan kepemilikan bola, melewati lawan, dan menciptakan ruang serang (Aji & Tuasikal, 2020). Efektivitas gerakan *dribbling* di lapangan sangat bergantung pada komponen biomotorik kelincahan (*agility*). Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah pergerakan secara cepat, eksplosif, dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Prayoga et al., 2022). Di dalam dinamika tanding, pemain yang memiliki kelincahan superior mampu melakukan transisi arah gerak secara instan demi mengecoh barisan pertahanan lawan (Diyono et al., 2026). Oleh karena itu, integrasi latihan fisik yang fokus pada penguatan koordinasi kaki dan kelincahan menjadi prasyarat mutlak dalam program pembinaan sepak bola.

Untuk mengoptimalkan komponen kelincahan dan koordinasi motorik kasar pemain, metode latihan berbasis halang-rintang sering kali diterapkan. Dua bentuk latihan yang populer dan dinilai sangat adaptif adalah *Agility Ladder Drill* dan *Agility Hurdle Drill* (Pamungkas, 2022). Latihan *Agility Ladder Drill* berfokus pada kecepatan koordinasi kaki (*footwork*) dengan melatih frekuensi langkah cepat dalam pola horizontal menggunakan rintangan menyerupai anak tangga (Saleh et al., 2025). Sebaliknya, *Agility Hurdle Drill* mengintegrasikan gerakan melompat gawang kecil (*hurdle*) secara berulang yang mengaktifkan siklus regang-kerut (*stretch-shortening cycle / SSC*) pada otot tungkai (Pranyoto, 2020). Stimulus ini memaksa adaptasi neuromuscular yang tidak hanya meningkatkan kelincahan lateral, tetapi juga mendongkrak daya ledak (*power*) eksentrik-konsentrik otot tungkai atlet (Iskandar, 2026).

Urgensi dari penelitian ini didasarkan pada pentingnya periode pembinaan usia muda, di mana koordinasi motorik kasar anak sedang mengalami masa keemasan untuk dikembangkan. Tanpa metode latihan kelincahan yang terstruktur, penguasaan teknik *dribbling* atlet akan menjadi lambat dan kaku, sehingga mereka kesulitan bersaing dalam situasi pertandingan yang cepat (Rizal & Nurulita, 2025). Penggunaan instrumen latihan seperti *ladder* dan *hurdle* menawarkan solusi taktis-ekonomis (*low cost, high impact*) yang krusial untuk diaplikasikan di tingkat sekolah sepak bola (SSB) daerah guna meminimalkan ketimpangan kualitas fisik atlet sejak usia dini.

Meskipun efektivitas *Agility Ladder* dan *Agility Hurdle* dalam meningkatkan kelincahan umum telah banyak didokumentasikan, sebagian besar studi terdahulu menguji

komponen kelincahan secara terisolasi tanpa mengukur transfer ekologisnya terhadap keterampilan teknik dengan bola (*ball-carrying agility* seperti *dribbling*). Selain itu, terdapat kekosongan literatur yang membandingkan secara langsung apakah stimulasi frekuensi gerak kaki horizontal (*Ladder Drill*) atau stimulasi daya ledak vertikal-reaktif (*Hurdle Drill*) yang memberikan kontribusi transfer mekanis paling optimal terhadap kecepatan dan presisi *dribbling* pada pesepak bola usia muda (U 12 -U 15).

Kebaruhan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada analisis komparatif langsung antara beban koordinasi footwork (*Agility Ladder*) dan beban reaktif-pliometrik (*Agility Hurdle*) yang diuji korelasinya secara langsung terhadap peningkatan waktu tempuh serta kontrol bola pada tes *dribbling* sepak bola. Hasil eksperimen ini akan memberikan rekomendasi metodologis yang sangat spesifik bagi para pelatih dalam menyusun periodisasi latihan fisik yang berdampak langsung pada keterampilan teknik di lapangan.

METODE

Penelitian ini bertempat di lapangan sepak bola yang menjadi lokasi latihan rutin SSB Asri Gemolong. Seluruh rangkaian intervensi dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan yang terbagi ke dalam kurun waktu enam minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam sepekan. Prosedur penelitian ini diawali dengan pengambilan data awal (*pretest*) dan dipungkasi dengan tes akhir (*posttest*).

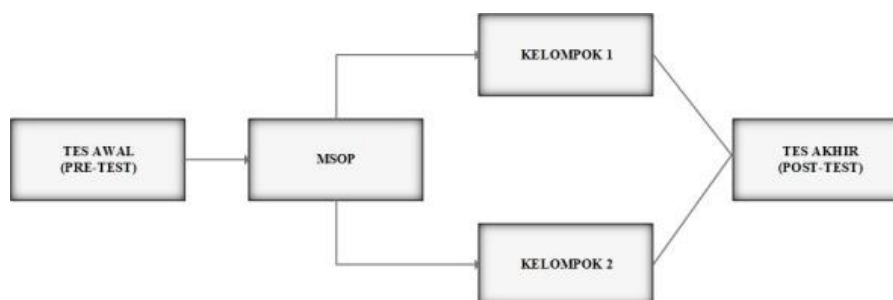
Penentuan dan pembagian kelompok eksperimen dalam penelitian ini menggunakan teknik *matched subject ordinal pairing*. Metode ini bertujuan untuk menciptakan dua kelompok dengan tingkat kemampuan yang homogen dan seimbang, yakni kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Mekanisme pembagiannya didasarkan pada skor tes awal yang dipasangkan menggunakan formula AB-BA. Dengan menerapkan kriteria tersebut, sampel penelitian yang dilibatkan adalah sebanyak 30 atlet SSB Asri Gemolong.

Metode dan Desain

Desain penelitian ini mengadopsi metode eksperimen kuantitatif yang mengimplementasikan rancangan *two-group pretest-posttest design* (Arikunto, 2016), untuk membandingkan kondisi awal dan akhir pada kedua kelompok. Desain tersebut diterapkan untuk memperoleh akurasi tinggi dalam mengukur hasil intervensi melalui tahapan tes awal, perlakuan, dan tes akhir. Subjek penelitian kemudian dibagi ke dalam dua kelompok intervensi yang berbeda, yaitu

kelompok dengan latihan *Agility Hurdle Drill* dan kelompok dengan latihan *Agility Ladder Drill*. Melalui skema ini, penelitian memfokuskan pada analisis perbedaan

pengaruh serta penentuan metode yang lebih efektif di antara kedua model latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan dribbling atlet putra SSB Asri Gemolong.



Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2017)

Keterangan:

MSOP : Matched Subjek Ordinal Pairing

Kelompok 1 : Kelompok latihan *Agility Hurdle Drill*

Kelompok 2 : Kelompok latihan *Agility Ladder Drill*

Tes Awal (*pre-test*) : *Dribbling test* sebelum diberikan metode latihan selama 16 kali

Tes Akhir (*post-test*) : *Dribbling test* setelah diberikan metode latihan selama 16 kali

Program latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu (3 kali sepekan). Sesi per minggu dirancang dengan prinsip beban bertambah secara progresif (*progressive overload*). Setiap sesi berdurasi 60 menit, terdiri dari pemanasan dinamis (10 menit), latihan inti (40 menit), dan pendinginan (10 menit).

Kelompok Eksperimen 1: *Agility Hurdle Drill*

Latihan menggunakan gawang kecil (*micro hurdles*) setinggi 20-30cm (d disesuaikan dengan antropometri tinggi tungkai anak usia muda). Pola gerakan meliputi *two-foot run*, *lateral shuffle*, dan *single-leg hops*.

Kelompok Eksperimen 2: *Agility Ladder Drill*

Latihan menggunakan *agility ladder* horizontal sepanjang 4 meter dengan jarak antar-anak tangga 40 cm. Pola gerakan difokuskan pada frekuensi langkah cepat (*footwork*) seperti *one-in*, *two-in*, *icky shuffle*, dan *in-out*.

Intrumen Penelitian

Terdapat bentuk latihan yang bermanfaat guna memperbaiki stamina, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Haluan rintangan alat ini bisa bervariasi dan disusun sesuai dengan kebutuhan atlet. Selanjutnya, Pinthong et al., (2015) menjelaskan bahwa penelitian sebelumnya telah menentukan varietas tinggi hurdle untuk populasi umum dan atlet dewasa. Tinggi hurdle antara 30-90 cm. Disarankan untuk latihan umum bahwa jarak hurdle antara 30-40 cm dan 50-60 cm

sudah lazim digunakan latihan untuk pemain sepakbola pria dewasa. Bentuk latihan *Agility Hurdle Drill* umumnya ada 2 (dua) jenis, yakni *lateral movement Drills* dan *linear movement Drills*.

Analisis Data

Analisis data komparatif dalam penelitian ini dieksekusi dengan menerapkan rumus uji beda (*t-test*) yang dikembangkan oleh Sutrisno Hadi (2000). Formulasi pengujian tersebut adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{|M_d|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t : Nilai uji perbedaan

M_d : Mean perbedaan dari pasangan

d^2 : Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N : Jumlah peserta tes

Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$M_d = \frac{|\sum D|}{N}$$

Keterangan:

D : Perbedaan masing-masing subjek

N : Jumlah peserta tes

Untuk menghitung prosentase ketrampilan *Dribbling* antara latihan *Agility Hurdle Drill* dan latihan *Agility Ladder Drill*

menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Statistik Nilai Kemampuan Dribbling Sepak Bola Antarkelompok Perlakuan

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	34.89	40.15	36.56	1.29
	Akhir	15	30.72	38.10	33.63	1.99
Kelompok 2	Awal	15	34.73	39.09	36.48	1.14
	Akhir	15	30.35	37.05	33.54	1.91

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, terlihat adanya perubahan pencapaian pada kedua kelompok penelitian. Kelompok 1 mencatat nilai rata-rata (mean) kemampuan dribbling bola sebesar 36,56 detik pada sesi pretest, yang kemudian mengalami peningkatan kecepatan menjadi 33,63 detik setelah diberikan intervensi (posttest). Sementara itu, Kelompok 2 menunjukkan rata-rata nilai awal sebesar 36,48 detik, yang juga mengalami peningkatan performa waktu menjadi 33,54 detik pada tes akhir.

1. Uji Normalitas

Sebelum melangkah ke tahap analisis data utama, dilakukan pengujian prasyarat analisis berupa uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dari hasil tes awal (pretest) kemampuan dribbling sepak bola. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menerapkan metode Lilliefors. Adapun rekapitulasi hasil uji normalitas data pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel}
K1	15	2.925	0.832	0.1784	0.220
K2	15	2.945	0.843	0.1555	0.220

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Kelompok 1 (K1), diperoleh nilai L hitung sebesar 0,1784. Nilai tersebut lebih kecil daripada nilai tabel batas penolakan pada taraf signifikansi 5% $\alpha = 0,05$, yaitu sebesar 0,220. Hal ini menunjukkan bahwa data pada Kelompok 1 berdistribusi normal. Sementara itu, pengujian pada Kelompok 2 (K2) menghasilkan nilai L hitung sebesar 0,1555, yang juga lebih kecil dari nilai kritis tabel 0,220. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada Kelompok 2 turut memenuhi asumsi distribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas diterapkan guna memastikan kesetaraan varians antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Keberadaan varians yang homogen mengindikasikan bahwa perbedaan skor akhir antar-subjek benar-benar dipengaruhi oleh perbedaan rata-rata kapasitas kemampuan mereka. Rekapitulasi hasil uji homogenitas data tersebut dijabarkan di bawah ini:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD2	F _{hitung}	F _{tabel}
K1	15	0.692	1.026	2,48
K2	15	0.710		

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas, diperoleh nilai F hitung sebesar 1,026. Dengan derajat kebebasan (db) 14 lawan 14 pada taraf signifikansi 5%, didapatkan nilai F tabel sebesar 2,48. Melalui perbandingan tersebut, terlihat bahwa nilai F hitung (1,026) lebih kecil daripada F tabel (2,48). Karena nilai F hitung < F tabel, maka hipotesis nol (H_0) diterima. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa Kelompok 1 (K1) dan

Kelompok 2 (K2) terbukti memiliki varians data yang homogen.

Uji Hipotesis

Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Agility Hurdle Drill dan Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling dalam permainan Sepak bola

Analisis uji-t berpasangan pada Kelompok 1 menunjukkan nilai t hitung sebesar

3,608, sementara nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 2,145. Mengingat nilai t hitung $> t$ tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menegaskan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Hasil ini membuktikan bahwa intervensi metode *Agility Hurdle Drill* secara nyata efektif meningkatkan kemampuan dribbling bola. Melalui metode ini, atlet dibimbing untuk mendalami setiap pola gerakan secara bertahap hingga mahir, sebelum akhirnya mengombinasikannya dengan elemen gerak lain secara simultan. Pembelajaran gerak yang terstruktur dan repetitif inilah yang memicu optimalisasi keterampilan menggiring bola menjadi jauh lebih baik.

Hasil analisis data pada Kelompok 2 menunjukkan nilai t hitung sebesar 3,606, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% adalah 2,145. Mengingat nilai t hitung yang diperoleh lebih besar daripada nilai dalam tabel t hitung $> t$ tabel, maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan secara meyakinkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) pada Kelompok 2. Temuan ini membuktikan bahwa kelompok kedua mengalami peningkatan kemampuan dribbling bola sepak yang nyata berkat intervensi metode latihan *Agility Ladder Drill*. Melalui pendekatan ini, atlet mempelajari setiap elemen gerak kaki secara sistematis, yang pada gilirannya mengoptimalkan efisiensi performa menggiring bola secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil uji beda (independent t -test) yang dilakukan terhadap data tes akhir (posttest) antara kedua kelompok, diperoleh nilai t hitung sebesar 3,995. Nilai tersebut terbukti lebih besar daripada nilai dalam tabel t hitung $> t$ tabel dengan ambang batas t tabel sebesar 2,145, yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian intervensi selama enam minggu, terdapat perbedaan yang signifikan pada capaian tes akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2. Mengingat kedua kelompok berangkat dari kondisi awal (pretest) yang homogen atau setara, maka perbedaan hasil pada pasca-perlakuan ini murni disebabkan oleh pengaruh dari masing-masing metode latihan yang diterapkan.

Implementasi program latihan ini menunjukkan bahwa pengaruh dari metode yang digunakan bersifat spesifik, sehingga perbedaan karakteristik dari masing-masing model latihan akan memicu dampak perbaikan yang berbeda pula. Oleh sebab itu, kelompok yang mendapatkan intervensi metode *Agility Hurdle Drill* dan kelompok dengan latihan *Agility Ladder Drill* merekam hasil peningkatan

kemampuan dribbling yang tidak sama. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ladder Drill* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada atlet sepak bola terbukti dapat diterima kebenarannya.

Latihan Metode Latihan *Agility Ladder Drill* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Kemampuan Dribbling sepak bola.

Data menunjukkan bahwa persentase peningkatan kemampuan dribbling pada Kelompok 1 mencapai 8,00%, sedangkan Kelompok 2 merekam peningkatan sebesar 8,007%. Dari analisis komparatif ini, disimpulkan bahwa Kelompok 2 menghasilkan persentase kemajuan teknik menggiring bola yang lebih besar daripada Kelompok 1.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan perlakuan *Agility Ladder Drill* (Kelompok 2) memperoleh kemajuan performa dribbling bola yang lebih signifikan daripada kelompok *Agility Hurdle Drill* (Kelompok 1). Hal tersebut menegaskan bahwa model latihan *Agility Ladder Drill* menjadi modalitas yang sangat efektif untuk mendongkrak kapasitas teknik menggiring bola dalam sepak bola. Latihan *Agility Ladder Drill* terbukti mampu menghubungkan aspek kondisi fisik, komponen kekuatan, dan koordinasi gerakan secara lebih presisi di lapangan. Melalui pendekatan ini, atlet diarahkan untuk mendalami setiap bagian elemen gerak secara parsial hingga benar-benar dikuasai sebelum diintegrasikan ke dalam rangkaian teknik permainan lainnya. Proses pembelajaran gerak yang terstruktur, repetitif, dan dipraktikkan secara kolektif hingga mencapai otomatisasi inilah yang menjadi faktor stimulan utama dalam mengoptimalkan kemampuan dribbling bola.

Meskipun latihan *Agility Hurdle Drill* membantu pemula menguasai gerakan dasar secara bertahap, metode ini kurang memfasilitasi pengulangan integrasi antarkomponen gerak. Mengingat penggabungan variasi gerak sangat menentukan performa di lapangan, keterbatasan ini membuat efektivitasnya berada di bawah *Agility Ladder Drill*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan *Agility Ladder Drill* lebih baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola terbukti valid.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik, kedua kelompok menunjukkan peningkatan kecepatan menggiring bola (dribbling) yang signifikan

secara statistik setelah menjalani program latihan selama 6 minggu (16 kali pertemuan).

1. Kelompok 1 (*Agility Hurdle Drill*) berhasil memangkas waktu tempuh rata-rata dari 36.56 detik menjadi 33.63 detik (peningkatan performa sebesar 8.00%, dengan nilai t hitung = $3.608 > t$ tabel = 2.145).
2. Kelompok 2 (*Agility Ladder Drill*) mencatatkan penurunan waktu tempuh dari 36.48 detik menjadi 33.54 detik (peningkatan performa sebesar 8.007%, dengan nilai t hitung = $3.606 > t$ tabel = 2.145).

Uji beda pasca-perlakuan (independent t-test) menghasilkan nilai t hitung = $3.995 > 2.145$, yang menegaskan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan di antara kedua intervensi tersebut. Kelompok yang mendapatkan latihan *Agility Ladder Drill* terbukti menghasilkan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih optimal dibandingkan kelompok *Agility Hurdle Drill*.

Keunggulan latihan *Agility Ladder Drill* (ALD) dalam konteks teknik menggiring bola sepak erat kaitannya dengan prinsip spesifisitas koordinasi langkah kaki (footwork). Kegiatan menggiring bola memerlukan kontrol motorik halus (*fine motor control*) berupa sentuhan-sentuhan kecil yang cepat pada bola sembari mempertahankan keseimbangan tubuh saat bergerak (Anugrah & Donie, 2019).

Mekanisme latihan ALD berfokus pada frekuensi langkah cepat, kelincahan horizontal, dan koordinasi pola langkah kaki (*one-in, two-in, icky shuffle*) yang memaksa sistem saraf pusat meminimalkan waktu kontak kaki dengan tanah (*ground contact time*) (Saleh et al., 2025). Pola gerak cepat tanpa hambatan vertikal yang tinggi ini secara langsung melatih kelincahan dinamis pemain untuk menyesuaikan posisi kaki secara mikro di sekitar bola. Peningkatan kecepatan langkah kaki (*step frequency*) ini mempermudah atlet usia muda untuk melakukan sentuhan bola yang lebih sering dan rapat, yang merupakan kunci utama dari efektivitas dribbling (Ridwan & Pritama, 2026).

Meskipun latihan *Agility Hurdle Drill* (AHD) memberikan peningkatan yang nyata (8.00%), karakteristik mekanika latihannya memiliki sedikit keterbatasan dalam transfer ekologisnya terhadap teknik dribbling. Latihan AHD menggunakan rintangan gawang kecil setinggi 20-30 cm yang mengaktifkan adaptasi pliometrik melalui siklus regang-kerut (*stretch-shortening cycle / SSC*) pada otot tungkai (Hariyanto et al., 2021).

Mekanika ini sangat baik untuk mendorong daya ledak (*power*) eksentrik-konsentrik otot tungkai serta kecepatan

mengubah arah secara umum (*change of direction speed*) (Chaabene et al., 2018). Namun, lompatan vertikal atau lateral berulang melewati gawang kecil memaksa fase melayang (*flight time*) tubuh menjadi lebih lama di udara jika dibandingkan dengan gerakan menyusur tanah pada ladder. Dalam permainan sepak bola, fase melayang yang terlalu lama justru mengurangi frekuensi sentuhan kaki pada bola, sehingga kontrol bola saat dribbling menjadi kurang rapat dan rentan kehilangan momentum kecepatan linier (Fasiroka, 2023).

Pada atlet usia sekolah sepak bola (SSB), koordinasi motorik kasar sedang berada pada fase keemasan untuk dibentuk. Stimulasi koordinatif berbasis frekuensi gerak kaki seperti pada ALD membantu mengotomatisasi pola gerak refleks tanpa bola yang kemudian mudah diaplikasikan saat kaki harus mengendalikan bola secara simultan (Ilmi & Kiram, 2019). Pengulangan gerakan ladder yang tersusun secara progresif mengondisikan koordinasi mata-kaki atlet untuk bekerja secara sinergis, meningkatkan efisiensi mekanis gerak, dan meminimalkan energi yang terbuang saat merubah arah dribel secara mendadak di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis uji perbedaan, dapat disimpulkan bahwa baik metode latihan *Agility Hurdle Drill* maupun *Agility Ladder Drill* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Namun demikian, metode *Agility Ladder Drill* terbukti memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan *Agility Hurdle Drill* dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun pembina sekolah sepak bola (SSB) dapat menjadikan *Agility Ladder Drill* sebagai metode latihan yang lebih diprioritaskan dalam program pembinaan teknik dribbling, karena lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak kaki, dan kontrol bola yang menjadi komponen penting dalam keberhasilan menggiring bola saat pertandingan. Meskipun demikian, *Agility Hurdle Drill* tetap dapat digunakan sebagai latihan pendukung untuk memberikan variasi latihan dan mengembangkan aspek kelincahan secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya Mengucapkan Banyak terima kasih kepada Kedua orang tua, Bapak dan Ibu yang telah mendoakan, memberi mendukung berupa mental maupun materi serta

memberikan bimbingan terbaik. Kepada Bp. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Bp. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Ketua Progran Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta sekaligus selaku Dosen Pembimbing I. Bp. Bagus Kuncoro, .S.Pd, M.Or. selaku Dosen Pembimbing II. Bapak/Ibu Dosen pengajar yang telah membimbing, mengajarkan, dan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada saya selama saya menempuh pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

REFERENSI

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 17 – 28.
- Anugrah, R. W., & Donie, D. (2019). Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Pspk Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 213–219.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Chaabene, H., Prieske, O., Negra, Y., & Granacher, U. (2018). Change of Direction Speed: Toward a Strength Training Approach with Accentuated Eccentric Muscle Actions. *Sports Medicine*, 48(3). <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0907-3>
- Diyono, Amarseto, B., & Imron, F. (2026). Hubungan Stabilitas Ankle Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 206–212.
- Fasiroka, E. Y. (2023). *Penerapan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Dan Self-Efficacy Pada Peserta Didik Sma Negeri 2 Wonogiri*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Hariyanto, A., Pramono, B. A., Mustar, Y. S., Sholikhah, A. M., & Prilaksono, M. I. A. (2021). Effect of Two Different Plyometric Trainings on Strength, Speed and Agility Performance. *5th International Conference on Sport Science and Health (ICSSH 2021)*.
- Ilmi, M., & Kiram, Y. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola (Ssb) Excellent Kota Batusangkar. *Jurnal Patriot*, 1(1), 204–212.
- Iskandar. (2026). Efektivitas Variasi Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 241–245.
- Pamungkas, G. (2022). *Pengaruh Latihan Hurdle Drill, Ladder Drill Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain Putri Mataram*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Pranyoto, F. S. (2020). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drills Dan Agility Ring Drills Dan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Futsal*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Prasetyo, H. B., Pratama, D. S., & Prastiwi, B. K. (2021). Analisis Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Klub Mahardhika Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 395–403.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Ridwan, T. M., & Pritama, M. A. N. (2026). Survei Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Pemain Usia 14–15 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(1), 66–80.
- Rizal, A., & Nurulita, R. F. (2025). The Effectiveness of Agility Training on the Improvement of Football Dribbling Skills at SSB Kalegowa. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 6(1), 237–243.
- Saleh, M. Y., Al-Hajar, Y. T., Taha, A. A., & Saleh, A. Y. (2025). Agility ladder drills in sports training: a systematic review. *Retos*, 72, 934–954.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.