



## **Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Two Foot Lateral Hoop* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini**

Ramadhany Hananto Puriana<sup>1\*</sup>, Suryansah<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Pendidikan Jasmani/Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi. Jl. Cut Nyak Dien No.85, Pancor, Kec. Selong, Kabupaten Lombok Timur. Nusa Tenggara Barat. 83611. Indonesia

<sup>1</sup> [ramadhany@unipasby.ac.id](mailto:ramadhany@unipasby.ac.id); <sup>2</sup> [suryansah@hamzanwadi.ac.id](mailto:suryansah@hamzanwadi.ac.id)

### Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
5 Juli 2022	10 Juli 2022	24 Juli 2022

### Korespondensi\*

Nama	Ramadhany Hananto Puriana
Afiliasi	Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

### Abstrak

Kurangnya kelincahan pemain SSB PS putra Ujungpangkah Gresik menyebabkan keseimbangan yang kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh variasi *ladder drill icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap kelincahan pemain sepak bola anak usia dini. Metode penelitian ini menggunakan *pretest posttest control group design*. Subyek penelitian ini adalah 18 pemain dari SSB PS putra Ujungpangkah Gresik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan hasil kelompok *icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap hasil peningkatan kelincahan. Hasil tersebut ditunjukkan dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS 26 p-value pada kelompok *icky shuffle* sebesar 0,000 dan kelompok *two foot lateral hoop* sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *icky shuffle* dengan kelompok *two foot lateral hoop*. Namun dari hasil nilai sig 2-*two tailed* kelompok *two foot lateral hoop* hasilnya lebih baik dari pada kelompok *icky shuffle*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *two foot lateral hoop* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola usia dini.

**Kata kunci:** Ladder drill, kelincahan, sepakbola.

### Abstract

*The lack of agility of the SSB PS Putra Ujungpangkah Gresik players cause a less than optimal balance. This study aimed the effect of Ladder Drill Icky Shuffle and Two Foot Lateral Hoop Variations on the Agility of Early Childhood Soccer Players. This research method uses Pretest Posttest Control Group Design. The subjects of this research were 18 players from SSB PS Putra Ujungpangkah. Based on the results it can be identified that there was a significant effect on the results of the Icky Shuffle and Two Foot Lateral Hoop groups for increasing agility. These results are shown from the results of data processing using SPSS 26 p-value in the Icky Shuffle group of 0.000 and the Two Foot Lateral Hoop group of 0.002. This shows that there is a significant difference between the Icky Shuffle group and the Two Foot Lateral Hoop group. The results of the sig 2-two tailed value of the Two Foot Lateral Hoop group the results were better than the Icky Shuffle group, so it can be concluded that the Two Foot Lateral Hoop is more effective for increasing the agility of soccer players from an early age.*

**Keywords:** Ladder drill, agility, football

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berperan penting terhadap aktivitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani, namun olahraga juga digunakan sebagai sarana pendidikan, meningkatkan prestasi dan juga olahraga sebagai alat untuk menyalurkan minat dan bakat.

Salah satunya adalah permainan sepak bola yang dari masa dulu sampai masa sekarang merupakan cabang olahraga yang sangat terkenal dan banyak diminati oleh kalangan masyarakat khususnya anak-anak juga tertarik pada sepak bola. Olahraga sepak bola menjadi suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia karena banyaknya minat dari setiap orang untuk bermain bola, sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk dasar sampai menjadi sepak bola tingkat profesional yang sangat dikagumi banyak orang baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya (Palasa, 2020:39).

Permainan sepak bola memerlukan latihan sangatlah penting bagi para pemain untuk mengasah keterampilan dalam bermain. Hal ini harus selalu dilaksanakan untuk membentuk kerjasama satu tim juga meningkatkan performa ketika bermain melawan tim lain. Kelincahan merupakan gerak fleksibilitas tubuh yang sangat cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, 2018:110). Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam berpindah posisi ke posisi lain secara cepat dan tetap menjaga keseimbangan dan kesadaran (Putu, 2018:68). Kelincahan merupakan salah satu komponen dari banyaknya kesegaran motorik yang dibutuhkan untuk aktivitas-aktivitas yang memerlukan kecepatan pergerakan tubuh (Zusyah, 2015:205). Pemain akan banyak mendapatkan manfaat apabila memiliki kelincahan di antaranya dapat dengan mudah melakukan gerakan variasi dimana pemain melaksanakan dua gerakan secara bersamaan dan cepat contohnya melakukan tendangan bersamaan dengan mengubah arah dan sehingga pemain dapat lebih cepat beradaptasi untuk menguasai teknik-teknik baru dalam permainan sepak bola dibandingkan dengan pemain lain yang kelincahannya kurang. Selain itu dengan kelincahan dapat menghemat energi karena terdapat gerakan yang awalnya dilakukan masing-masing dan menguras energi lebih banyak menjadi lebih sedikit sehingga pemain tetap bisa menyimpan energi sampai pertandingan selesai.

Pada permainan sepak bola kelincahan pemain sangatlah penting karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka pemain akan mudah melewati lawan atau membuat peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan saat pertandingan. Ada banyak latihan kelincahan yang dapat dimodifikasi oleh pelatih, misalnya pelatihan lari model zig-zag, latihan lari lurus dengan bolak balik, dan sebagainya. Memodifikasi model latihan yang sudah ada dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi pemain berlatih lebih giat dan memberikan suasana baru dalam latihan agar latihan terjadi tidak secara monoton. Kelincahan setiap pemain dapat di tingkatkan dengan menggunakan latihan variasi *ladder drill*. Banyak pemain yang sudah berpengalaman juga menggunakannya sebagai variasi latihan. Latihan gerak variasi ini menggunakan alat seperti anak tangga yang di letakkan pada tanah.

Dari begitu banyaknya sekolah sepak bola yang berada di Gresik khususnya di Ujungpangkah ini penulis memilih sekolah sepak bola PS Putra Ujungpangkah yang berada di Gresik bagian utara untuk dijadikan objek penelitian, karena SSB PS putra Ujungpangkah memiliki anggota yang cukup khususnya kelompok usia 11-14 tahun. Disamping itu dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak anak atau siswa yang belum memiliki tingkat kelincahan yang cukup, hal ini ditunjukkan pada saat latihan banyak pemain yang kurang tanggap dalam penguasaan dan merebut bola dari lawan, sehingga mengakibatkan bola dapat direbut lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh koordinasi yang tidak baik pemain.

Banyak siswa yang merasa cepat bosan saat latihan karena pelatih yang masih memberikan variasi latihan yang monoton.

Alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Latihan Variasi *ladder drill icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap kelincahan sepak bola anak usia dini 11-14 Tahun PS putra Ujungpangkah Gresik” karena ingin mengetahui seberapa pengaruhnya teknik latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola khususnya pada anak usia dini yang bertujuan untuk mempertegas kepribadian anak agar berkarakter, berjiwa sportif serta jujur sehingga tidak mudah patah semangat dalam menapak jalan prestasi di segala bidang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* atau *eksperimen semu*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest posttest control group design*, yaitu rancangan *pretest-posttest* dengan pemilihan kelompok tidak diacak (Knapp, 2016). Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian. dan untuk mengidentifikasi pengaruh serta manfaat dari latihan *ladder drill* pada peningkatan kelincahan (*agility*) pemain sepak bola usia dini, serta untuk mengukur pengaruh dari latihan yang diberikan dan membandingkan hasil dari penelitian ini dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

Merujuk pada (Suharsimi Arikunto, 2002) populasi penelitian merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan adalah para siswa usia 11-14 tahun dengan jumlah 35 anak. Pengambilan sampel data pada penelitian ini membutuhkan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut (Sugiyono, 2006:85), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan syarat tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 18 siswa usia 11-14 tahun dan dibagi menjadi dua kelompok. Beberapa syarat yang dibutuhkan saat pengambilan sampel data penelitian ini adalah merupakan siswa dengan umur 11-14 tahun, telah bergabung dengan sekolah latihan sepa kbola minimal 6 bulan, Bersedia mengikuti latihan atau treatment sebanyak 12 kali. (Suharsimi Arikunto, 2002:136) mengatakan bahwa instrumen penelitian merupakan fasilitas yang dipergunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar perhitungan data dapat lebih mudah dan hasilnya lebih maksimal. Instrumen yang digunakan adalah Tes T-Sprint. W-Sprint suatu teknik latihan kelincahan dengan garis-garis berbentuk huruf W (Putu 2018;69), demikian juga T Test merupakan teknik latihan kelincahan dengan menggunakan garis-garis berbentuk huruf T. Perbedaan pada keduanya terletak pada bentuk lintasannya.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu menganalisis perbedaan dianalisis dengan menggunakan teknik uji-T. T-test adalah prosedur statistik untuk menguji signifikan perbedaan antara dua rata-rata yang berasal dari dua distribusi (Maksum, 2012). Berdasarkan (Ghozali, 2016), uji normalitas menguji apakah variable independent dan variable dependen berdistribusi normal atau tidak normal dalam model regresi. Jika variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan. Dengan bantuan perhitungan aplikasi SPSS. Uji homogenitas merupakan prosedur uji statistik yang bertujuan memperlihatkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel yang telah diambil berasal dari populasi dengan variansi yang sama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian ini penulis menguraikan data serta hasil pembahasan mengenai “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Two Foot Lateral Hoop* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Usia Dini 11-14 tahun PS Putra Ujungpangkah”. Pengumpulan data dan penyajian yaitu *pre-tes* dan *post-test* dipaparkan dalam bentuk tabel yang selanjutnya dilakukan mencari hasil uji beda antara *pretest* dan *posttest*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik perhitungan tes, data yang akan dihasilkan dalam

penelitian merupakan dan dari hasil latihan sebelum dan sesudah treatment, tujuan dilakukan tes ini adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai pemain SSB PS Putra Ujungpangkah. Sedangkan untuk proses latihan dilaksanakan diantara tanggal tersebut sebanyak 10 kali pertemuan. Hasil penelitian berpedoman pada variable penelitian yaitu pengaruh latihan variasi *ladder drill icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola usia dini PS putra UjungPangkah. Selama proses pemberian treatment yaitu latihan dengan menggunakan *ladder drill*.

**Tabel 1.** Uji Normalitas

Hasil Latihan	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	<i>Pre-test Icky Shuffle</i>	.160	9	.200*	.954	9	.738
	<i>Post-test Icky Shuffle</i>	.157	9	.200*	.917	9	.365
	<i>Pre-test Two Foot Lateral Hoop</i>	.237	9	.154	.904	9	.278
	<i>Post-test Two Foot Lateral Hoop</i>	.255	9	.094	.869	9	.119

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan table 1, nilai *asympt. Sig* dari variable semuanya mempunyai nilai  $> 0.05$  sehingga dapat dikatakan berdasarkan dari populasi yang dimiliki sampel berdistribusi normal diterima.

**Tabel 2 Uji Paired Sampel t Test**

	Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Paired Sample 1 <i>Pretest_IckyShuffle - Posttest_IckyShuffle</i>		1.19000	.61776	.20592	.71515	1.66485	5.779	8	.000
Paired Sample 2 <i>Pretest_Twofootlateralhoop - Posttest_Twofootlateralhoop</i>		.38889	.25157	.08386	.19552	.58226	4.638	8	.002

Berdasarkan tabel 2 mengenai uji perbandingan kelompok *icky shuffle* dan kelompok *two foot lateral hoop*, dapat diketahui nilai *p-value* pada kelompok *icky shuffle* sebesar 0,000 dan kelompok *two foot lateral hoop* sebesar 0,002. Jika dibandingkan *alpha*, nilai tersebut lebih kecil ( $0,000 < 0,05$ ) yang menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *icky shuffle* dan kelompok *two foot lateral hoop*. Tetapi dari hasil nilai sig 2-two tailed kelompok *two foot lateral hoop* hasilnya lebih baik dibandingkan kelompok *icky shuffle*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *two foot lateral*

*hoop* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola usia dini 11-14 tahun. Permainan sepak bola sangat dipengaruhi oleh kelincahan setiap pemain. Hal ini disebabkan oleh proses aktivitas fisik dan latihan yang secara rutin. Begitu juga dalam permainan sepak bola, latihan secara rutin menggunakan variasi latihan dapat meningkatkan kelincahan setiap pemain. Adapun beberapa teknik teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu: Teknik menguasai bola dengan tujuan untuk menguasai bola agar tidak mudah direbut oleh lawan, Teknik passing untuk mengumpan kepada rekan satu tim agar bola menjauh dari jangkauan lawan, Teknik shooting dilakukan untuk mencetak gol ke gawang lawan, Teknik menyundul bola digunakan untuk mencetak gol dari bola udara, Teknik menggiring bola dilakukan untuk melewati beberapa lawan atau menghindari dari lawan. Untuk memiliki kelincahan yang baik disetiap Teknik harus didukung dengan latihan yang rutin. Praktik yang baik juga harus sesuai dengan prosedur latihan agar lebih efektif. Dalam SSB pelatih mempunyai peran yang sangat penting untuk anak usia 11-14 tahun karena pelatih terlibat secara langsung dalam proses pembinaan kepada anak untuk meningkatkan kelincahan bermain sepakbola pada anak. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dengan kecepatan penuh. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga sepakbola atlet dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari lawan. Berdasarkan latar belakang penelitian bermaksud untuk mengetahui tentang pengaruh latihan variasi *ladder drill icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap peningkatan kelincahan anak.

Menurut hasil analisis penelitian dan pengolahan data, dapat ditarik kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelompok *icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap hasil peningkatan kelincahan anak SSB PS putra Ujungpangkah Gresik. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data yang diolah menggunakan SPSS 26 nilai p-value pada kelompok *icky shuffle* sebesar 0,000 dan kelompok *two foot lateral hoop* sebesar 0,002. Jika dibandingkan alpha, nilai tersebut lebih kecil ( $0,000 < 0,05$ ) yang menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *icky shuffle* dan kelompok *two foot lateral hoop*. Tetapi dari hasil nilai sig 2-tailed kelompok *two foot lateral hoop* hasilnya lebih baik dibandingkan kelompok *icky shuffle*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *two foot lateral hoop* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola usia dini 11-14 tahun.

## SIMPULAN

Menurut hasil analisis penelitian data diperoleh dengan menggunakan analisis data serta pengujian hipotesis, maka penulis dapat menyimpulkan: Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *ladder drill icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap kelincahan pada anak usia dini. Terdapat perbedaan pengaruh antara *icky shuffle* dan *two foot lateral hoop* terhadap kelincahan pemain sepakbola anak usia dini PS putra Ujungpangkah Gresik. Dapat dilihat dari hasil nilai sig (2-tailed) pada kelompok *icky shuffle* yaitu sebesar 0,000 dan *two foot lateral hoop* sebesar 0,002. Hasil nilai sig (2-tailed) *two foot lateral hoop* lebih baik dibandingkan nilai sig (2-tailed) kelompok *icky shuffle*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali Maksum. 2012. *Metodelogi penelitian olahraga*. Surabaya. Unesa Univerity Press.
- Andhika Trisandi Aji Heri Wahyudi *Keolahragaan SI, Olahraga FI, Surabaya UN, Keolahragaan SI, Olahraga FI, Surabaya UN. Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep*. 05.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run*

- Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Jurnal Performa Olahraga, 3, 32–41.*
- Arifin, Ramadhan and Warni, Herita (2018) *Model Latihan Kelincahan Sepakbola. Model Latihan Kelincahan Sepakbola, 17 (2).*
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi 5. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Asshiddiqi Wahyudi HH. *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. J Kesehat Olahraga. 2016;08 no 03:hal 133-138*
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga. Surabaya: Dafa Publishing.*
- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). *Trend Of Plyometric and circuit Traning On Agilyty Of punjab State Basketball Players*
- Bompa, O, Tudor. (1994) *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran*
- Bompa, Gregory. 2009. *Theory And Methodology of Training. New York:Human Kinetics.*
- Brown, Lee E dkk. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness. United States: Human Kinetics.*
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Djoko Pekik Irianto.Dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.*
- Endang Rini Sukamti. (2008). *Pertumbuhan Anak Usia Dini. Diklat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY*
- Fleck, Tom & Quinn, Ron. (2002). *Panduan Latihan Sepakbola Andal. (Basuki Widyarso: Terjemahan). PT Sunda Kelapa Pustaka.*
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.*
- Giriwijoyo, Santoso (2007), *Ilmu Faal Olahraga. Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi, Universitas Pendidikan Indonesia.*
- Ismoyo, F. 2014. *Pengaruh latihan variasi speed ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB Angkatan Muda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun [skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta*
- Juliyanto, OD. 2016. *Pengaruh latihan ladder drill icky shuffle terhadap peningkatan kecepatan. Jurnal Kesehatan. Vol.7(3): 45-52*
- Kardiawan IKH. *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. Published online 2017:16-20.*
- Larung EYP. *Sepakbola Kota Surakarta Program Pascasarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan. Published online 2015.*
- Lumintuarso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press.*
- Luxbacher A. Joseph. (2013). *Sepakbola: Langkah- langkah Menuju sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.*
- Nasution A. *Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. Ilmu Keolahrgaan. Published online 2018:1-10.*
- Palasa, I., & Eddy, M. (2020). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB.*
- Putu, C. P. D., & Kadek, D. V. (2018). *Pelatihan Huruf W dan Kelincahan. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 4(2), 68-69.*
- Qurniadi, Saripin, Yuherdi. 2013. *Perbandingan pengaruh latihan ladder drill two feet each square laterally dan latihan ladder drill two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Pekanbaru :Universitas Riau*

- Rahardian M, Hariyanto E, Hariyoko. *Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. Indones J Sport Phys Educ.* 2019;1(1):27-33.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning". Performa, 3(02), 90-90.*
- Rohman U. *Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola. J Pendidik Jasm Dan Olahraga.* 2017;2(2):92. doi:10.17509/jpjo.v2i2.8186
- Roni, B., Tjung, H. S., Roma, I., & Vega, S. *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. Jurnal Patriot, 2(3), 770.*
- Ruli Agil Febrian. *Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. Published online 2021:381-390.*
- Setya Jefri Pradana, Farhanto Galih, Setiawan Wawan. 2018. *Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil Sdn 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019. Jurnal Kejaora, Volume 3 Nomor 2, November 2018, ISSN 2541-5042. Universitas PGRI Banyuwangi.*
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. Performa Olahraga, 3(01), 42-42.*
- Subagyo Teori, A. D., & Sepakbola H. *Teori dan Praktek Permainan Sepakbola. Published online 2007:11-44.*
- Sugiyono, 2006. *Statistika Untuk Penelitian. Bandung:Alfabeta*
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta*
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta*
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta.: Universitas Negeri Yogyakarta*
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY. Wiriawan O. Pelaksanaan Tes & Pengukuran.; 2017.*
- Zusyah, P., & Khoirul, H. (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 205.. 4, (http://www.malang.ac.id, diakses 20 januari 2000).*