

PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER DAN CONE DRILLS TERHADAP PERMAINAN FUTSAL SISWA MTS BABURAHMAN WAETUO

Deni Saputra¹, Maria Herlinda Dos Santos², Khalid Rijaluddin³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Bone

¹denissputra@gmail.com

ABSTRACT

Agility is an essential physical component in futsal, yet many MTs students still have low agility, which affects their ability to play futsal. Objective: This study aims to determine the effect of agility ladder and cone drills training on the futsal performance of MTs Baburahman Waetuo students. Methods: This research employed a correlational method with a quantitative approach. The population consisted of all students of MTs Baburahman Waetuo in the 2024/2025 academic year, totaling 41 students. The sample was selected using proportional random sampling, consisting of 10 students. The research instruments included passing tests, dribbling tests, agility ladder tests, and cone drills tests. Data analysis was conducted using the product moment correlation test with the assistance of SPSS. Results: The Sig. (2-tailed) value for all three hypotheses was 0.000 (<0.05), indicating that agility ladder training has a significant effect on futsal performance ($r = -0.958$), cone drills training also has a significant effect ($r = -0.947$), and the combination of both exercises shows a significant effect. Conclusion: There is a significant effect of agility ladder and cone drills training on the futsal performance of MTs Baburahman Waetuo students. It is recommended that physical education teachers integrate these two exercises regularly into their training programs.

Keywords: *Agility ladder; Cone drills; futsal; agility; futsal performance*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelincahan merupakan komponen fisik penting dalam permainan futsal, namun masih banyak siswa MTs yang memiliki kelincahan rendah sehingga mempengaruhi kemampuan bermain futsal. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan agility ladder dan cone drills terhadap permainan futsal siswa MTs Baburahman Waetuo. Metode: Penelitian menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi seluruh siswa MTs Baburahman Waetuo tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 41 orang. Sampel diambil dengan teknik proportional random sampling sebesar 10 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes passing, dribbling, agility ladder, dan cone drills. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan SPSS. Hasil: Nilai Sig. (2-tailed) untuk ketiga hipotesis adalah 0,000 (<0,05), yang menunjukkan bahwa latihan agility ladder berpengaruh signifikan terhadap permainan futsal ($r=-0,958$), latihan cone drills juga berpengaruh signifikan ($r=-0,947$), serta kombinasi keduanya berpengaruh signifikan. Kesimpulan: Ada pengaruh latihan agility ladder dan cone drills terhadap permainan futsal siswa MTs Baburahman Waetuo. Disarankan bagi guru olahraga untuk mengintegrasikan kedua latihan ini secara rutin dalam program pembelajaran.

Kata Kunci: *Agility ladder; Cone drills; futsal; kelincahan; permainan futsal*

A. Pendahuluan

Olahraga futsal saat ini sangat populer di kalangan masyarakat, termasuk di lingkungan sekolah. Futsal dimainkan di lapangan yang relatif kecil dengan intensitas tinggi, sehingga membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik, terutama kelincahan (agility). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Harsono dalam Prayoga, 2022; Darminto, 2025). Dalam futsal, kelincahan diperlukan saat menghadapi lawan, melakukan serangan balik, maupun bertahan (Hidayana, 2020). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak pemain futsal, khususnya siswa MTs, masih kurang memiliki kelincahan yang memadai. Hal ini berdampak negatif terhadap performa permainan mereka. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kelincahan, seperti agility ladder dan cone drills. Agility ladder adalah latihan menggunakan tangga datar untuk melatih koordinasi kaki, kecepatan reaksi, dan kestabilan tubuh (Maulidin, 2024). Sedangkan cone drills menggunakan kerucut

sebagai rintangan untuk melatih perubahan arah dan kecepatan (Az-Zahra, 2023). Kombinasi kedua latihan ini diyakini mampu memberikan stimulus yang lengkap.

Penelitian sebelumnya oleh Santoso (2023) dan Agustin & Surabaya (2024) menunjukkan adanya pengaruh positif latihan tersebut terhadap kelincahan pemain futsal. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh terhadap permainan futsal siswa MTs masih terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan agility ladder dan cone drills terhadap permainan futsal siswa MTs Baburahman Waetuo.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif (Abdussamad, 2024). Lokasi penelitian di MTs Baburahman Waetuo, Kecamatan Tanete Riattang Timur, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MTs Baburahman Waetuo tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 41 orang. Sampel diambil menggunakan teknik proportional

random sampling sebanyak 10 siswa kelas VII. Definisi operasional variabel: Variabel bebas (X): Latihan agility ladder (gerakan kaki cepat di atas tangga) dan cone drills (berpindah arah di antara cone). Variabel terikat (Y): Permainan futsal yang diukur melalui tes passing dan dribbling.

Instrumen penelitian terdiri dari: Tes passing (akurasi umpan jarak 6 meter, 6 kali kesempatan) dengan norma: sangat baik (6 tepat), baik (4-5), cukup (2-3), kurang (≤ 1) (Fachrurozy dkk., 2022). Tes dribbling (waktu tempuh zig-zag melewati cone) dengan norma: sangat baik (≤ 10 detik), baik (11-15), cukup (16-20), kurang (> 20). Tes latihan agility ladder (waktu melewati ladder) norma: sangat baik (≤ 12 detik), baik (13-16), cukup (17-20), kurang (> 20). Tes latihan cone drills (waktu menggiring bola melewati cone) norma: sangat baik (≤ 15 detik), baik (16-20), cukup (21-25), kurang (> 25).

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial (normalitas Shapiro-Wilk, homogenitas Levene, dan korelasi product

moment) dengan SPSS versi 22.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Deskriptif Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 10 responden, kemampuan latihan agility ladder sebagian besar berada pada kategori cukup (40%), baik (30%), sangat baik (20%), dan kurang (10%). Hal yang sama juga terjadi pada latihan cone drills, kemampuan passing, dribbling, dan permainan futsal secara keseluruhan dengan pola distribusi yang serupa. Uji Normalitas dan Homogenitas Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai probabilitas untuk variabel agility ladder ($0,689 > 0,05$), cone drills ($0,667 > 0,05$), dan permainan futsal ($0,245 > 0,05$), sehingga seluruh data berdistribusi normal.

Uji homogenitas Levene menghasilkan nilai Sig. 0,207 ($> 0,05$) yang berarti varians homogen. Uji Hipotesis (Korelasi Product Moment) Berikut ringkasan hasil uji korelasi: Hipotesis Variabel Nilai Sig. (2-tailed) Koefisien Korelasi (r) Interpretasi H1 Agility Ladder →

Permainan Futsal 0,000 -0,958
Sangat kuat, negatif H2 Cone Drills
→ Permainan Futsal 0,000 -0,947
Sangat kuat, negatif H3 Agility
Ladder + Cone Drills → Permainan
Futsal 0,000 -0,958 & -0,947
Sangat kuat Catatan: Korelasi
negatif menunjukkan bahwa
semakin cepat waktu tempuh
(semakin baik latihan), maka skor
permainan futsal semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Agility Ladder terhadap Permainan Futsal Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan agility ladder berpengaruh signifikan terhadap permainan futsal siswa (Sig. 0,000; $r = -0,958$). Temuan ini sejalan dengan Hidayat (2022) dan Putra & Lestari (2025) yang menyatakan bahwa latihan agility ladder meningkatkan kelincahan, koordinasi kaki, dan kecepatan gerak, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti passing dan dribbling dalam futsal. Latihan ini melatih pola gerak kaki yang bervariasi (menyamping, zig-zag, maju-mundur) sehingga pemain lebih gesit dalam merespons situasi lapangan. Pengaruh Latihan Cone

Drills terhadap Permainan Futsal Latihan cone drills juga berpengaruh signifikan terhadap permainan futsal (Sig. 0,000; $r = -0,947$). Hasil ini mendukung penelitian Andika & Hidayah (2022) dan Lestari (2025) bahwa cone drills efektif meningkatkan kemampuan perubahan arah, kontrol bola, dan kelincahan. Latihan ini menuntut pemain untuk menggiring bola melewati rintangan dengan cepat, sehingga melatih koordinasi mata-kaki dan pengambilan keputusan taktis.

Pengaruh Kombinasi Latihan Agility Ladder dan Cone Drills Kombinasi kedua latihan memberikan pengaruh yang lebih kuat karena sifatnya saling melengkapi. Agility ladder fokus pada kecepatan kaki dan koordinasi, sedangkan cone drills fokus pada perubahan arah dan penguasaan bola. Penelitian Pratama & Sari (2022) dan Nugroho (2025) mengkonfirmasi bahwa kombinasi latihan kelincahan meningkatkan performa futsal secara menyeluruh, termasuk aspek teknis, taktis, dan mental. Dengan demikian, guru olahraga

disarankan untuk mengintegrasikan kedua latihan ini secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, J. (2024). *Research methods: Quantitative, qualitative, and mixed methods* (Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan mixed methode). PT Media Penerbit Indonesia.
- Agustin. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *J-Edu: Journal of Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 12–23.
- Agustin, J., & Surabaya, U. N. (2024). Pengaruh latihan ladder drill dan cone drill terhadap kelincahan atlet bolavoli putri PBV Retno Dumillah Kabupaten Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, 283–289.
- Amelia, D. (2023). Metode penelitian kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zain.
- Andika, R., & Hidayah, T. (2022). Pengaruh latihan cone drills terhadap kelincahan dan dribbling pemain futsal tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 77–85.
- Az-Zahra, Z. T. (2023). Pengaruh latihan ladder drill dan cone drill terhadap kelincahan atlet bola tangan Kota Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Darminto, A. O. (2025). Analisis kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3630–3635.
- Deni Saputra, R. (2023). Latihan kelincahan untuk meningkatkan performa atlet futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 45–54.
- Fasha, L. V. (2021). Pengaruh latihan zig-zag run terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau [Skripsi, Universitas Sriwijaya].
- Firmansyah, D. (2024). Pengaruh latihan cone drills terhadap peningkatan kelincahan dan penguasaan bola pada pemain futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 98–107.

- Fitri. (2021). Futsal: A paradigm to improve decision-making skills of female football players. *Linguistica Antverpiensia*, 1(1), 1625–1638.
- Hidayat, A. (2022). Pengaruh latihan agility ladder terhadap peningkatan teknik dasar futsal pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 115–123.
- Hudayana, W. (2020). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal: Narrative review. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1–61.
- Kurrohman. (2024). The effect of using the daily undulating periodization (DUP) model on increasing muscle endurance. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 5(1), 45–53.
- Lestari, S. (2025). Efektivitas latihan cone drills terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 9(1), 41–50.
- Lmawan. (2022). Pengaruh metode Oregon circuit terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada atlet (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Maulidin. (2024). Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(2), 862–869.
- Muhammad Ainurroziqin, F. A. (2023). Survei motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Purwosari Pasuruan pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Health*, 5(10), 1076–1083.
- Nugroho, A. (2025). Efektivitas latihan variasi kelincahan terhadap peningkatan performa futsal siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 55–64.
- Oftadeh, S., Bahram, A., Yaali, R., Ghadiri, F., & Schöllhorn, W. I. (2022). External focus or differential learning: Is there an additive effect on learning a futsal goal kick? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1).
- Pangestu, D. E. (2022). Pengaruh latihan small sided games terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal

- SMA Negeri 3 Kotabumi (Skripsi, Universitas Lampung).
- Pratama, R., & Sari, L. (2022). Kombinasi latihan agility ladder dan cone drills terhadap keterampilan dribbling dan passing siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(3), 145–153.
- Pratama, U. (2022). *Dasar-dasar latihan olahraga modern*. Penerbit Olahraga Nasional.
- Prayoga, N. A. (2022). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132.
- Putra, A. K. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan. *Sport Pedagogy Journal*, 12(2), 47–58.
- Putra, D., & Lestari, S. (2025). Efektivitas latihan agility ladder terhadap keterampilan bermain futsal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 8(1), 33–41.
- Rahmadani. (2023). Prinsip beban berlebih dan periodisasi dalam pembinaan atlet. *Pustaka Olahraga*.
- Rahman, M. (2024). Peran latihan agility dalam peningkatan keterampilan permainan futsal. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(3), 201–210.
- Ramadhan. (2023). Pengaruh metode latihan interval terhadap VO₂max (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Rijaluddin, K. (2022). Pengaruh keseimbangan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada sepak bola siswa SMP 6 Satap Sibulue. *Indonesian Journal of Physical*, 1(2), 29–47.
- Rijaluddin, K. (2025). Pengaruh latihan shooting menggunakan punggung kaki dan kaki bagian dalam terhadap kemampuan shooting dalam permainan futsal di SD Inpres 7/83 Poleonro. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 6(1), 82–87.
- Rohman, A. (2021). Survei teknik dasar passing kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler futsal SMK Pamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366.
- Rusdiana. (2024). Pengaruh daily undulating periodization

- terhadap VO₂max pada pemain futsal putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 101–110.
- Santoso, A. (2023). Metode latihan cone drills dalam meningkatkan kelincahan atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 25–34.
- Santoso, M. A. A. (2023). Pengaruh latihan cone drill dan ladder drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola Tulusrejo FC U-15. *Sport Science and Health*, 5(4), 413–420.
- Santoso, W. A. (2022). Survei daya tahan kardiovaskular dan keterampilan dasar futsal peserta ekstrakurikuler. *Sport Science and Health*, 2(10), 494–499.
- Saputra. (2022). Penerapan periodisasi latihan untuk meningkatkan performa atlet pelajar. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 25–32.
- Saputra, T. D. (2024). Pengaruh model latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal SMKN 1 Trenggalek. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 413–421.
- Santos, M. H. Dos. (2023a). Physical education, sport and health as intervention stunting prevention in Taraweang Village. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 593–603.
- Santos, M. H. Dos. (2023b). Pengaruh latihan skipping dan squat jump terhadap kemampuan smash permainan bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 417–428.
- Santos, M. H. Dos. (2025). Analisis kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3630–3635.
- Setiawan, H., & (2024). Psikologi latihan olahraga: Mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi. Penerbit Prestasi Olahraga.
- Siregar, N., & L. (2025). Prinsip individualitas dan progresivitas dalam latihan olahraga. Universitas Olahraga Press.
- Soesana, A. (2023). Metodologi penelitian kualitatif. Yayasan Kita Menulis.

- Suhasto. (2023). Pengembangan model latihan pembebanan (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta). persiapan pada atlet pelajar (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Syahrul, M. (2024). Peran latihan kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal siswa SMP. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 13(2), 150–159.
- Tamaulina. (2024). Metodologi penelitian sosial: Teori dan praktik. STAIN Kediri Press.
- Triyanto. (2021). Perencanaan program latihan berbasis periodisasi: Teori dan aplikasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 88–97.
- Ummul Aiman. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Wardhana, R. P. (2021). Pengaruh latihan ballnastic terhadap kelincahan pemain futsal di club. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(7), 1–5.
- Wijaya, H. (2023). Agility training untuk meningkatkan koordinasi dan kecepatan atlet futsal. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 14(1), 33–42.
- Yudhistira. (2023). Pengembangan model latihan fisik periode