P-ISSN : 2460-6650
E-ISSSN : 2808-9618

PENGARUH LATIHAN *LADDER AGILITY* dan *ZIG-ZAG AGILITY* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SSB PANDEGLANG JAYA

Dimas Dwi Saputra[1], Christian Erikson Sitio[2], Eman Supriatna[3]. Erik Nurkamdani[4].
Email:
dimas.ds@gmail.com[1], christian.stkipmb@gmail.com[2], emansprtn@gmail.com[3].
nurkamdanierik@gmail.com[4].
[1,2,3,4] STKIP Mutiara Banten

Abstrak

Penelitian ini merupakan hasil penelitian yang menggambarkan seberapa besar pengaruh Latihan *Ladder Agility* dan *Zig-zag Agility* Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain di SSB Pandeglang Jaya Latihan *Ladder Agility* adalah bentuk latihan yang menggunakan alat berbentuk tangga yang menempel di tanah dan latihan *Zig-zag Agility* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara berlari dengan melewati pembatas yang sudah di sediakan. Adapun yang melatar belakangi penulis tertaris untuk membuat skripsi ini didasarkan pada pemantauan peneliti dari fenomena yang terjadi dilapangan dan informasi yang diperoleh dari pelatih SSB Pandeglang Jaya diperoleh keterangan pemain di SSB Pandeglang Jaya sebagian besar belum maksimal dalam kemampuan berlari *Sprint* dengan cepat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian experimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre experimental* design dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 atlet SSB Pandeglang Jaya Hasil penelitian yang penulis lakukan menunjukan bahwa latihan *Ladder Agility* dan *Zig-zag Agility* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari pada atlet U-14 SSB Pandeglang Jaya. Akan tetapi latihan *Ladder Agility* memberikan pengaruh yang lebih tinggi daripada latihan *Zig-zag Agility* terhadap kecepatan lari pada atlet U-14 SSB Pandeglang Jaya.

Kata Kunci : *Ladder Agility, Zig-zag Agility,* dan Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Urgensi penelitian ini mengangkat sebuah permasalahan yang terjadi pada SSB Pandeglang Jaya yang nantinya akan ditindak lanjuti terkait permasalahan tersebut. Objek penelitian yang dipilih peneliti ini berdasarkan survei dan pertimbangan dari peneliti dalam menjabarkan keunikan yang ada di SSB ini. Ketika pelaksanaan penelitian nanti peneliti akan meminta data sesuai yang diinginkan. Peneliti berharap bisa menyelesaikan penelitian ini sampai tuntas dan mendapatkan sumber yang valid.

Menurut (Seno Gumira Ajidarma 2020), definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam menunjang kehidupan agar selalu bugar dan sehat. Dengan berolahraga seseorang akan memiliki imunitas yang kuat dan tidak mudah sakit, melalui olahraga juga dapat memberi budaya positif untuk mendukung pemerintah dalam membangun kesehatan dan ketahanan nasional (Ayu Rizki dkk., 2019).

Olahraga sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakantangan di daerah hukumannya (Luxbacher, 2016). Menurut RFD Putri (2019:13), sepak bola adalah olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, kekuatan, kemampuan, keterampilan, teknik penguasaan bola dan strategi dibandingkan dengan olahraga lain yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 11 pemain, salah satunya akan menjadi penjaga gawang. Pemain harus bisa menguasai bola semaksimal mungkin, selain itu pemain harus bisa berlari dengan langkah pendek dan panjang, karena harus mengubah kecepatan larinya. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular dan digermari oleh seluruh lapisan masyarakat indonesia baik dikota maupun di desa (Suhdy & Supriyadi, 2022).

Perkembangan sepakbola di indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki laki yang bermain sepak bola, bahkan sepak bola juga di mainkan oleh kaum wanita, salah satu metode *basic training* yang simple dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah Latihan *Ladder Agility* dan *Zig-zag Agility*. Tujuan dari kedua latihan tersebut yaitu untuk meningkatkan hasil kecepatan lari sprint yang dimiliki pemain Sepak Bola untuk lebih baik dari sebelum dilaksanakannya treatment. Dengan diberikan pelatihan yang sesuai dengan prinsip pelatihan kecepatan, nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Nala dalam Udiyana, 2014).

Metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam sepak bola adalah salah satunya dengan menggunakan *Speed Ladder Agility*. Menurut (Kusuma & Kardiawan 2017) mengatakan bahwa "metode *ladder drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan".

Zig-zag run adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. *zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Andi, 2015:3). Peneliti lebih memilih latihan *zig-zag run* karena menurut Wora, Donisisus (2017: 2) Latihan *Zig-Zag Run* lebih efektif meningkatkan kelincahan daripada pelatihan *Shuttle Run*. Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu *shuttlerun* (lari bolak-balik), *zig zag run* (laribelak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014:2).

Kecepatan lari adalah suatu kemampuan organisme atlet untuk bisa menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Widodo S. (2019:12), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut pendapat yang sama dari Meirizal (2014:5),

Dari sekian banyaknya SSB di Kabupaten Pandeglang peneliti memilih SSB Sinar Jaya Pandeglang yang berada dilapangan Kuranten Pandeglang untuk dijadikan objek penelitian, karena SSB Sinar Jaya Pandeglang memiliki anggota cukup besar. Dari hasil pengamatan pada setiap latihan banyak pemain Sepak Bola di SSB

Pandeglang Jaya yang mengeluhkan kurangnya kecepatan baik disaat menjaga pertahanan maupun menyerang. Artinya tingkat kecepatan dari pemain SSB Sinar Jaya Masih Rendah, sehingga kesempatan untuk mendapatkan gol menjadi hilang dan pertahanan pun lebih mudah dilewati lawan. Dengan melihat permasalah yang ditemui, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan kemampuan siswa Sepak Bola dalam melakukan dua metode latihan dalam permainan Sepak Bola, lebih khususnya pada kecepatan berlari atau *sprint* kurang di miliki oleh siswa Sepak Bola. Melihat kurangnya melakukan lari yang cepat atau *sprint* maka dengan melakukan latihan *ladder agility* dan *Zig-zag Agility* yang maksimal untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Adapun alasan pemilihan judul ini adalah (1) Dalam permainan Sepak bola, *Ladder agilit*y dan Zig-zag *Agility* memiliki manfaat yang sangat besar untuk meningkatkan kualitas permainan. (2) ladder agility dan *Zig-zag Agility* merupakan jenis latihan yang efektif yang bertujuan untuk melatih kecepatan lari si pemain tersebut.

Maka dari permasalahan diatas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan dalam berlari dengan menggunakan metode latihan *ladder agility* dan *zig-zag Agility* di SSB Pandeglang Jaya dimana penelitian memformulasikan bahwa dari kedua bentuk latihan tersebut manakah yang lebih berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari pemain SSB Pandeglang Jaya, Apakah terdapat pengaruh kecepatan berlari pada pemain sepak bola melalui latihan *Ladder Agility* bagi pemain SSB Pandeglang Jaya?

Olahraga sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakantangan di daerah hukumannya (Luxbacher, 2016). Olahraga sepak bola ini termasuk kedalam kategori olahraga yang berkontak fisik secara langsung.

Menurut Harsono (2019:147) *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan xepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Tite Juliantine (2019:147) *agility* adalah kemampuan seorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. *agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*.

Sedangkan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan kaki secara keseluruhan (Anderson, 2019). Latihan *ladder drill* dengan menggunakan sebuah alat fitnes berupa tangga dimana nantinya atlet berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga sehingga dapat membanu mengembangkan kelincahan dan kecepatan (*speed*).

Jadi teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Nurba tahun 2015 yang Dapat disimpulkan bahwa *Ladder Agility* adalah bentuk latihan yang di lakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di tanah dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan,

kecepatan, koordinasi, dan kaki secara keseluruhan

Menurut (Kusuma & Kardiawan 2017) mengatakan bahwa "metode *ladder drill* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan". Selain untuk meningkatkan kecepatan latihan *ladder drill* ini berguna untuk meningkatkan kooardinasi dan keseimbangan dan latihan *ladder drill* ini bukan bertujuan untuk mengalami kelelahan yang berarti bagi atlet (Rajendran, 2016). *Ladder drill* merupakan latihan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di tanah atau lantai menggunakan satu atau dua kaki. Dalam berlatih *ladder drill* ini, terdapat berbagai pola gerakan kaki yang menuntut atlet untuk melompat dan bergerak cepat dari kanan ke kiri. Latihan *ladder drill* ini biasanya digunakan oleh atlet untuk meningkatkan kelincahan atau kecepatan (Nuryadi & Firmansyah, 2018).

Agility ladder adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di tanah. Saat melakukan latihan ladder semakin cepat kaki pemain beranjak dari tanah, semakin baik reaksi waktu dan kemampuan untuk mengubah arah (Nurba, 2015). Maka dari itu, saat berlatih di area *agility ladder* diperlukan keseimbangan, konsentrasi, koordinasi, dan adaptasi neuromuscular yang baik. Gerakan latihan *agility ladder* termasuk gerakan latihan sederhana, seperti dengan langkah maju, mundur, serta gerakan menyamping secara kuat, mengangkat lutut tinggi sambil berlari ke samping (Nurba, 2015).

Manfaat *LadderAgility* Untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan terutama kecepatan gerak, dengan berlatih menggunakan *Ladder Agility* akan membantu meningkatkan berbagai aspek dasar olahraga seperti meningkatkan keseimbangan tubuh, gerak reflek, daya tahan otot, kecepata reaksi dan koordinasi bagian tubuh.

Latihan zig-zag adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berbelok-belok dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, cara melakukan latian tersebut di dasar ngan teknik berlari secepat-cepatnya dengan lintasan berbelok-belok, latihan ini termasuk kedalam lathan kelincahan atau bisa disebut Agility. Menurut Siswanto 2015:47 zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat di gunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan,keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan.

Menurut Ricki Yana Razbie dkk,(2018: 15), *zig-zag agility* adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan. *zig-zag agility* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *Zig-Zag Agility* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan.

Zig-zag run adalah salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan. *zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Andi, 2015:3). Peneliti lebih memilih

latihan *zig-zag run* karena menurut Wora, Donisisus (2017: 2) Latihan *Zig-Zag Run* lebih efektif meningkatkan kelincahan daripada pelatihan *Shuttle Run*. Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu *shuttlerun* (lari bolak- balik), *zig zag run* (laribelak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014:2).

Dalam kamus lengkap Bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam Tufik (2008) yaitu berbelok – belok atau kata lain *zig-zag agility* merupakan gerak dari satu tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Dapat disimpulkan latihan *zig-zag agility* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan *zig-zag agility* adalah berlari secepat mungkin diantara dua batas yang bejarak untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan adu cepat.

Jadi teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori yang di kemukakan oleh Ricki Yana Razbie dkk pada tahun 2018, dan dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa *Zig-zag Agility* adalah bentuk latihan dengan cara melakukan gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan kedua arah atau lebih dengan kecepatan maksimal untuk bisa meningkatkan kelincahan dan kecepatan maksimal.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat (Harsono,2016:119). Kecepatan adalah kemampuan untuk meningkatkan kecepatan gerakan dalam jumlah waktu minimal,Putra dalam (Bompa, 2008:272).

(Sinurat, 2018:50) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak dengan cepat atau kemampuan untuk bergerak dengan waktu singkat.

Jadi teori yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teori yang di kemukakan oleh Sinurat (2018:50) dan dapat disimpulkan oleh peneliti kecepatan lari adalah kemampuan melakukan gerakan berlari dalam menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya agar mendapatkan kecepatan maksimal dan memperoleh waktu yang singkat.

Kecepatan lari adalah suatu kemampuan organisme atlet untuk bisa menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Widodo S.(2019:12), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut pendapat yang sama dari Meirizal (2014:5), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya, menempuh jarak tertentu dan dalam waktu yang sangat singkat. Dengan demikian, menurut teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk

berpindah posisi dalam jarak tertentu dengan tujuan memperoleh waktu yang paling singkat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pemilihinan metode eksperimen ini berdasarkan karena peneliti ingin mengetahui secara pasti pengaruh latihan *ladder agility* dan *zig-zag agility* terhadap kecepatan lari pada pemain ssb pandeglang jaya

Penelitian ini menentukan metode yang akan digunakan dalam penelitian Menurut Sugiyono (2022:2) menyatakan bahwa "Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Maka dari itu, dalam sebuah penelitian diperlukan suatu metode yang dapat memudahkan peneliti dalam melakukan sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah sampling dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017:85) "Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Maka dari itu, peneliti memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berupa eksperimen dalam upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan dalam berlari dengan menggunakan metode latihan *ladder agility* dan *zig-zag Agility* di SSB Pandeglang Jaya dimana penelitian memformulasikan bahwa dari kedua bentuk latihan tersebut manakah yang lebih berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari pemain SSB Pandeglang Jaya,

A. *Ladder Agility* (Linear Sederhana)

latihan *Ladder Agility. Ladder Agility* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di tanah. Saat melakukan latihan *ladder* semakin cepat kaki pemain beranjak dari tanah, semakin baik reaksi waktu dan kemampuan untuk mengubah arah (Nurba, 2015). Latihan ini dilakukan 12 kali pertemuan, dengan sesi waktu selama 30 menit per pertemuan.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.020	1	.020	50.545	<,001[b]
	Residual	.005	13	.000		
	Total	.025	14			

a. Dependent Variable: Y1
b. Predictors: (Constant), Ladder Agility

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.793	[a].629	.600	.02666

a. Predictors: (Constant), Zig-zag Agility

Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 50.545 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.001< 0.05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel kecepatan lari atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *Ladder Agility* (X_1) terhadap variabel Kecepatan Lari (Y)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.892[a]	.795	.780	.01980

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0.892. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.795 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Ladder Agility)* terhadap variabel terikat Y (Kecepatan Lari) adalah sebesar 79.5% sedangkan 20.5 % Kecepatan Lari dipengaruhi oleh faktor variabel lain

B. *Zig-zag Agility* (Linear Sederhana)

Zig-zag Agility, zig-zag agility merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada. Latihan ini dilakukan 12 kali pertemuan, dengan sesi waktu selama 30 menit per pertemuan.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.892[a]	.795	.780	.01980

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0.892. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.795 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Ladder Agility)* terhadap variabel terikat Y (Kecepatan Lari) adalah sebesar 79.5% sedangkan 20.5 % Kecepatan Lari dipengaruhi oleh faktor variabel laintabel diatas menjelaskan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0.793. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.629 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Zig-zag Agility)* terhadap variabel terikat (Kecepatan Lari) adalah sebesar 62.9% sedangkan 37.1% Kecepatan Lari dipengaruhi oleh faktor variabel lain

C. Linear Berganda

Uji signifikan dalam analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji apakah model regresi yang dibuat secara keseluruhan signifikan atau tidak, yaitu apakah setidaknya ada satu variabel independen *yang* berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.948[a]	.898	.881	.01455

a. Predictors: (Constant), Zig-zag Agility, Ladder Agility

Diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.881 maka berkesimpulan bahwa sumbangan pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen secara simultan (Bersama-sama) sebesar 88.1%

Kesimpulan

kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ladder Agiity* dan *Zig-zag Agility* Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain SSB Sinar Jaya Pandeglang" sebagai berikut

1. Hasil pembuktian atas hipotesis pertama

   Ho Tidak adanya pengaruh : *Ladder Agility* (X_1) terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya **ditolak** Ha

Terdapat pengaruh positif : *Ladder Agility* (X_1) terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya sebesar 79.5% **diterima**

2. Hasil pembuktian atas hipotesis kedua Ho. Tidak adanya pengaruh : *Zig-zag Agility* (X_2) terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya **ditolak** Ha Terdapat pengaruh positif: *Zig-zag Agility* (X_2) terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya sebesar 69.1% **diterima**
3. Hasil pembuktian hipotesis ketiga Ho Tidak adanya pengaruh: *Ladder Agility* (X_1) *Zig-zag Agility* (X_2) secara bersama-sama terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya **ditolak** Ha Terdapat pengaruh positif: *Ladder Agility* (X_1) dan *Zig-zag Agility* (X_2) secara bersama-sama terhadap Kecepatan Lari (Y) pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Pandeglang Jaya sebesar 88.1% **diterima**

DAFTAR PUSTAKA

Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *2*(1).

Alfadil, M., Tohidin, D., Bahtra, R., & Indika, P. M. (2023). PENGARUH LATIHAN HARNESS TERHADAP KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA U-17 KOTO BARU SOCCER PAYAKUMBUH. Jurnal IKEOR, 1(3).

Rasyono, R., & Zulmi, R. A. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahaan Pemain Ssb Bukit Tengah. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(1).

Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. Jurnal Kesehatan Olahraga, 7(2), 189-194.

Damayanti, S., Putra, M. A., & Sinurat, R. (2022). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Journal Of Sport Education and Training*, *3*(2), 147-157.

Fatchurrahman, Faried et al. (2019). *Perbandingan pengaruh latihan ladder drills in out dan ickey shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan, Jurnal Sportif* : Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol 5 No 1

Frananda, F., Sembiring, L. T. A. B., & Martiani, M. (2023). The Effect of Zig-Zag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Sinar Sport Journal*, *3*(1), 13-18.

Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal Kependidikan*, *4*(2), 47-57.

Husdarta Dan Yudha M. Saputra (2014). *Belajar Dan Pembelajarannya: Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Pt Alfabeta.

Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli*. Pendidikan.Co.Id.

Komarudin (2021). *Konsep long term athlete development dalam sepak bola*. Yogyakarta: UNY pres.

Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). *Pengaruh Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan*

Kelincahan. Semin. Nas. Ris. Inov, 5, 16–20.

Luxbacher, Josep A. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain.* (Terjemahan oleh Agusta .2018).

Sugiyono, P. D. "Metode Peneliian." *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (2010).

Rajendran, K. (2016). *Effect Ladder Training on Agility among College level Football Players*, International Journal of Recent Research and Applied Studies, 3 (4), 99-101

REZON NUR RAHMAN, R. E. Z. O. N. (2023). *PENGARUH PENGGUANAAN AGILITY LADDER TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB SATU BOLA FC KOTA BENGKULU* (Doctoral dissertation, Universitas Dehasen Bengkulu).

Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). *Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan*. Media Karya Kesehatan, 2(2), 108–118.

Suhdy, M., & Supriyadi, M. 2020. "*Penerapan Pendekatan Tutorial Pada Pembelajaran sepak bola Di Smp Negeri 13 Lubuklinggau.*" 4: 69–77.

Sumiati, E. (2020). *PENINGKATAN PEMBELAJARAN HASIL HEADING PERMAINAN SEPAK BOLA BERBASIS SISTEM PERSONAL DI SDN 11 BATA KABUPATEN MELAWI*. Jurnal Locomotor, 8.

Tohari, Y., Cahyadi, A., Dinata, M., Jubaedi, A., Utama, D. D. P., & Armanjaya, S. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 7*(1), 14-19.