

ABSTRAK**Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler**

Irsalina Ramadhani, Sri Mardjiati Mei Wulan, Lanjar Januwidodo

Latar belakang : Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dan merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Permainan futsal melibatkan beberapa unsur penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, kemampuan fisik, serta mental. Di Indonesia, futsal merupakan cabang olahraga yang dari tahun ke tahun menjadi makin populer. Dalam studi penelitian pada *Australian Football League* musim 1997-2000, ditemukan fakta bahwa telah terjadi kasus cedera olahraga baru sejumlah rata-rata 39 kasus tiap klub tiap musimnya (22 pertandingan) dengan kasus terbanyak adalah *hamstring strain*). Penelitian lain juga mengatakan bahwa total angka cedera olahraga saat permainan pada cabang-cabang olahraga di USA (1988-2004) mencapai 13,8 kasus cedera / 1000 orang atlet dan pada saat latihan mencapai 4,0 kasus cedera / 1000 orang atlet. Dalam beberapa tahun terakhir telah dikembangkan suatu metode pelatihan yang sangat menyenangkan dengan menggunakan alat yang menyerupai tangga dan berfungsi untuk mengajarkan keterampilan gerakan dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan kaki secara keseluruhan.

Metode Penelitian : Desain yang digunakan adalah *literatur review*, artikel dikumpulkan dengan mesin pencari seperti *google chrome*.

Hasil dan Kesimpulan : Kesimpulan dari telaah kepustakaan jurnal ilmiah dengan topik yang sesuai hasilnya adalah semua jurnal yang telah di amati menjelaskan bahwa terdapat peningkatan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, dan didapatkan yang paling mendekati pada proposal kepustakaan ini adalah jurnal berjudul Pengaruh Latihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern* Terhadap Kelincahan Pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan frekuensi latihan 3 kali perminggu selama 8 minggu, dan menggunakan 2 kelompok, kontrol dan perlakuan. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi experimental design*.

ABSTRAC**Effects of Ladder Training on Increasing Agility in Extracurricular Futsal Players**

Irsalina Ramadhani, Sri Mardjiati Mei Wulan, Lanjtar Januwidodo

Background: Futsal is a team sports game that requires teamwork and is a sport that has a complex element of motion. Futsal game involves several elements of mastery of skills including mastery of technical skills, tactic skills, physical abilities, and mental. In Indonesia, futsal is a sport that from year to year becomes more popular. In a research study on the Australian Football League in the 1997-2000 season, it was found that there have been new sports injury cases with an average of 39 cases per club per season (22 matches) with the most cases being hamstring strains. Other studies also say that the total number of sports injuries during games in sports in the USA (1988-2004) reached 13.8 cases of injury / 1000 athletes and when training reached 4.0 cases of injury / 1000 athletes. In recent years a very enjoyable training method has been developed using tools that resemble ladders and functions to teach movement skills known as ladder drill, which is an excellent form of training to improve overall foot speed, coordination and agility.

Methods: The design used was literature review, articles were collected with search engines such as Google Chrome.

Results and Conclusions: The conclusions from the study of scientific journal literature on topics that match the results are that all journals that have been observed explain that there is an increase in ladder drill training on agility, and it is found that the closest approach to this literature proposal is the journal in the form of the influence of the Ladder Drill Hop Scotch Exercise Pattern on Agility in Futsal UKM Students at PGRI Adi Buana University Surabaya with a frequency of exercise 3 times a week for 8 weeks, and using 2 groups, control and treatment. This research is quantitative type using quasi experimental design method.