



**PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN T-DRILL TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN  
FUTSAL PADA ANAK LKSA AL-MABRUKAH KARTINI**

Nashrullah Mas<sup>1</sup>, Humaedi<sup>2</sup>, Andi Sultan brilin S.E.W<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: nashrullahmas018@gmail.com, Hp. +6282271342778)

**Info Artikel**

*Riwayat Artikel:*

Diterima Januari 2018

Disetujui juni 2018

Dipublikasikan juni 2018

*Keywords:*

*Exercises, Drill Ladder, T-  
Drill, Dribbling Ability, and  
Futsal.*

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Ledder Drill Dan T-Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Anak LKSA Al-Mabrukah Kartini. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian adalah 20 orang sedangkan teknik pengambilan menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan a) uji normalitas data, b) uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa perlakuan leader drill dan T-Drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling Anak LKSA Al-Mabrukah Kartini. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan futsal pada anak Lksa 2) Terdapat pengaruh latihan t-drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan futsal pada anak Lksa Al – Mabrukah Kartini.

**Abstract**

*The purpose of this study was conducted to determine the effect of drill ladder training and t-drill on increasing the ability of dribbling in Futsal games in LKSA Al-Mabrukah Kartini children. This type of research is quantitative research. Population and research sample were 20 people while the collection technique used total sampling technique. Data analysis technique is done by using a) data normality test, b) hypothesis testing. Based on the results of the study, it was found that the leader drill and T-Drill treatment had a significant effect on the ability of the dribbling of LKSA Al-Mabrukah Kartini children. Based on the results of the study, it can be concluded that 1) There is an effect of ladder drill training on increasing dribbling skills in futsal games for Lksa children.*

ISSN 2581-0383 (online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak ont dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga futsal. Hal ini disebabkan karena olahraga futsal hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga futsal yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak – anak, usia muda maupun tua.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kedua kaki,kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan

kecuali satu pemain dari kedua tim diperbolehkan memegang bola dalam area terbatas sekitar gawang pemain ini disebut Kiper atau penjaga gawang. Adapun permainan ini dibatasi oleh waktu selama 2x20 menit dalam satu pertandingan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala.

Futsal merupakan permainan yang unik karena merupakan gabungan antara permainan sepakbola dan bolabasket. Futsal bukan merupakan permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu. Tiap – tiap regu terdiri dari atas 5 orang, sehingga harus ada kerjasama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Meskipun tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan menjadi tim yang solid. Olahraga futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak membutuhkan tempat yang sangat luas,

sehingga olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang praktis. Dewasa ini olahraga futsal mengalami perkembangan yang sangat pesat, khususnya dalam dunia mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan munculnya berbagai tim – tim futsal yang dibentuk dan beranggotakan mahasiswa – mahasiswa. Tim tersebut dibentuk mahasiswa dengan latar belakang yang sama. Mereka membentuk komunitas futsal tersebut untuk menyalurkan hobi, memanfaatkan waktu luang, untuk sekedar mencari kesenangan tetapi ada yang ingin berprestasi.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan baik dan gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan teknik dengan bola. Macam – macam gerakan teknik dengan bola meliputi : a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas bola, h) teknik penjaga gawang dan gerakan – gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar sepakbola semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984:34). Lebih lanjut, pemain sepakbola bola membutuhkan untuk melakukan berbagai tindakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan,

kelincahan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas dan daya tahan (Bloomfield dkk, Gorostiaga dkk, Helgerud dkk, dalam Milanovic dkk, 2013).

Speed agility and quickness (SAQ) adalah metode pelatihan yang ditunjukkan untuk mengembangkan kemampuan ontrol dan control gerakan tubuh melalui pengembangan sistem neuromuskuler. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan daya ledak gerakan multi arah dengan memprogram ulang sitem neuromuskuler, sehingga dapat bekerja lebih efisien (Vallimuguran dkk, 2012).

Menurut Jovanovic (dalam Milanovic dkk, 2013) pelatihan SAQ akan menghapus blok mental dan ambang batas dan akan memungkinkan pemain untuk mengerahkan kekuatan maksimal sehingga pola gerakannya terkontrol dan seimbang khususnya dalam berolahraga. Dengan mempertimbangkan sistem ontro yang terlibat pemain saat berolahraga, kekhususan pola gerakan, aksi otot, kecepatan dna jangkauan gerakan dilakukan dan kebutuhan khusus pemain, pelatihan SAQ dapat memberikan pleatihan yang sangat spesifik dan rinci. Metode yang akan membantu pemain dalam mencapai tujuan pemain (Polman dkk, 2009).

Plyometric merupakan teknik pelatihan yang digunakan oleh pemain disemua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak (Chu, 1992). Plyometric terdiri dari peregangan otot cepat (aksi eksentrik) langsung diikuti oleh konsentris otot yang sama dan jaringan ikat. Energi elastic yang tersimpan di dalam otot digunakan untuk menghasilkan gaya yang lebih besar, dan dapat disediakan oleh tindakan konsentris.

Pelatihan kondisi fisik khususnya kelincahan dibutuhkan pemain saat menggiring bola, mengecoh bola, mengejar bola. Hal ini senada dengan pendapat Reilly (2007: 29) bahwa dalam melaksanakan keterampilan permainan seperti menggiring bola, menghadang lawan, dan mengatasi tantangan fisik dibutuhkan kelincahan. Oleh karena itu kelincahan berperan penting dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola kemampuan Dribbling yang baik dapat menjadikan permainan sepakbola itu lebih menarik. Pemain dapat melakukan aksi individu menggiring bola tanpa kesulitan. Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu closed dribbling dan speed dribbling. Closed dribbling adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan pada saat pemain tersebut menghadapi tekanan lawan, cara melakukannya bola tidak boleh

lebih dari satu meter di depan pemain. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.. Menurut Timo Schunemenin dribbling merupakan teknik menyerang dengan gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus meneruskan mengubah lintasan atau arah bola. Sedangkan speed dribbling merupakan gerakan kontrol pada bola dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasan (Timo Schunemann 2012 : 20).

Dari uraian tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Latihan Ledder Drill Dan T-Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Anak LKSA Al-Mabrukah Kartini.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara objektif. Dalam penelitian ini yang diukur adalah kemampuan *Dribbling* (menggiring bola) dalam permainan futsal. Untuk dapat melakukan pengukuran, setiap fenomena sosial dijabarkan kedalam beberapa komponen masalah, variabel dan indikator. Setiap variabel yang ditentukan diukur

dengan memberikan symbol-simbol angka yang berbeda-beda sesuai dengan kategori informasi yang berkaitan dengan variabel tersebut. Rancangan penelitian yang digunakan adalah eksperimen yang bersifat pra eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest (Arikunto, 2006:85),

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah 20 orang pemain futsal Lksa Al-Mabrukah Kartini. Sampel adalah sebagian populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, karena sampel langsung ditentukan oleh peneliti, yakni keseluruhan pemain futsal yang berjumlah 20 orang. Dari 20 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *Ladder drill* 10 orang dan kelompok *T-drill* 10 orang. Pembagian sampelnya menggunakan *machine original*.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melakukan tes awal (*pre-test*) berupa melakukan *dribbling* (menggiring bola) sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill dan t-drill*, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *ladder drill dan t-drill* dan dilakukan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan. Tes ini diberikan untuk

mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada anak Lksa Al-Mabrukah Kartini. Perlakuan yang diberikan yaitu *ladder drill dan t-drill*.

### **Teknik Analisis Data**

#### a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan sebagai persyaratan analisis selanjutnya. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan analisis *one sample Kolmogorov smirnof test*.

#### b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus uji t untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diteliti.

## **HASIL**

### **Deskripsi Data**

Deskripsi hasil analisis data hasil kelincahan *dribbling* pada anak Lksa Al-Mabrukah Kartini yang dilakukan sesuai dengan kedua kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk Tabel 2 Ringkasan Angka Statistik Data Hasil Kelincahan *Dribbling* (dapat dilihat pada lampiran).

Hal-hal yang mendapat perhatian dari nilai-nilai yang terdapat dalam tabel di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa yang tergabung dalam kelompok 1 dengan latihan *ladder drill* mempunyai rata-rata tes awal 25,151 dan tes akhir

22,502 dengan rata-rata peningkatan sebesar -2,649, dan

- 2) Siswa yang tergabung dalam kelompok 2 dengan latihan *t-drill* mempunyai rata-rata tes awal 25,461 dan tes akhir 22,853 dengan rata-rata peningkatan sebesar - 2,608.

a. Uji Normalitas Data

Dari data hasil prediksi kelincahan menggiring bola sebelum diberi perlakuan, setelah dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov Test*, maka diperoleh hasil pengujian seperti tercantum dalam tabel Hasil Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test* (Dapat dilihat pada Lampiran).

Dari (tabel 4) pada lampiran diketahui bahwa nilai  $K-SZ > = 5\%$ , dimana nilai tes awal kelincahan *dribbling* sebesar  $0,426 >$  dari  $0,05$  dan tes akhir kelincahan *dribbling* sebesar  $0,539 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan normalitas data pada kelompok latihan *ladder drill* telah terpenuhi. Hasil Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test* (dapat dilihat pada lampiran).

Dari (tabel 2) pada lampiran diketahui bahwa nilai  $K-SZ > = 5\%$ , dimana nilai tes awal kelincahan menggiring bola sebesar  $0,409 >$  dari  $0,05$

dan tes akhir kelincahan *dribbling* sebesar  $0,508 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan normalitas data pada kelompok latihan *t-drill* telah terpenuhi. Rincian dan prosedur uji normalitas dapat dilihat dalam lampiran.

b. Pengujian Hipotesis

Pada tahap ini akan dilakukan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada sampel. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

Data hasil kelincahan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill* dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dianalisis seperti yang akan diuraikan dalam tabel Hasil Tes Kelincahan *Dribbling* Sebelum dan Sesudah Latihan *Ladder drill* (dapat dilihat pada lampiran).

Dari hasil perhitungan statistik didapatkan  $t_{hitung} = - 22.375$  dengan taraf signifikan  $5\%$  atau  $= 0.05$  dari  $d.k = (N - 1) = 10 - 1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = -2.268$ , berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  atau  $-22.375 < -2.268$ . Berdasarkan dari hasil analisis tersebut sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima atau terdapat pengaruh.

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil dari analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga kemungkinan analisis, yaitu: (1) Terdapat Pengaruh latihan *ladder drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Anak Lksa Al-Mabrukah Kartini, (2) Terhadap Pengaruh Latihan *t-drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Anak LKSA Al-Mabrukah Kartini, dan (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* dan *t-drill* terhadap peningkatan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Anak LKSA Al-Mabrukah Kartini.

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Kelompok Anak lksa Al-Mabrukah Kartini yang diberikan latihan *ladder drill* memiliki peningkatan lebih besar dibanding dengan kelompok latihan *t-drill*.

Kemudian hasil analisis uji t latihan *ladder drill* didapatkan nilai  $t_{hitung}$  7.636 dengan taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dari d.k =  $(N - 1) = 10 - 1 = 9$  diperoleh nilai

$t_{tabel} = 2,268$  ini berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-7.636 < -2.268$ , dan hasil analisis uji t latihan *t-drill* didapatkan nilai  $t_{hitung} = -22.375$  dengan taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dari d.k =  $(N - 1) = 10 - 1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2.268$  ini berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-22.375 < -2.268$ .

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh latihan *t-drill* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal. Kelompok anak Lksa yang diberikan latihan *t-drill* memiliki peningkatan lebih rendah dibanding dengan kelompok latihan *ladder drill*.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) peningkatan hasil kelincahan menggiring bola sebesar -2.649 lebih tinggi dibandingkan rata-rata (*mean*) peningkatan pada kelompok latihan *t-drill*. Kemudian hasil analisis uji t didapatkan nilai  $t_{hitung} = -7.636$  dengan taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dari d.k =  $(N - 1) = 10 - 1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,262$ , berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-2.608 > 2,262$ .

Berdasarkan pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *ladder drill* dan *t-drill* terhadap peningkatan

kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Kelompok anak Lksa Al - mabrukah yang diberikan latihan *ladder drill* memiliki peningkatan lebih tinggi dibanding dengan kelompok latihan *t-drill*. 22,853 – 22,502

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) tes akhir kelompok latihan *ladder drill* sebesar 22,502 lebih rendah dibandingkan rata-rata (*mean*) tes akhir kelompok latihan *t-drill* sebesar 22,853. Kemudian hasil analisis didapatkan nilai  $t_{hitung} = -7,50$  dengan taraf signifikan 5% atau  $\alpha = 0,05$  dari d.k =  $(N - 1) = 10 - 1 = 9$  diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,268$ , berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-7,50 > 2,268$ . Terjadinya perbedaan latihan tersebut dikarenakan nilai  $t_{hitung}$  yang didapatkan sebesar  $-7,70 > t_{tabel} = 2,268$ .

Hal ini sesuai dengan kajian teori yang dikemukakan bahwa peningkatan hasil tidak dipengaruhi oleh pendekatan latihan saja, tetapi juga faktor internal, dimana kedua faktor tersebut mempengaruhi secara berkaitan. Tinggi rendahnya kelincahan seseorang dalam menggiring bola yang dimiliki akan mempengaruhinya terbentuknya *power*, kecepatan, dan koordinasi yang memadai, sehingga dapat mempengaruhi kelincahan menggiring bola. Dengan kata lain, siswa atau sampel yang memiliki kelincahan menggiring yang tinggi

akan lebih optimal dalam melakukan gerak khususnya menggiring bola sehingga hasil kelincahan menggiring bola lebih baik jika dibanding dengan siswa yang kemampuan gerak dasarnya rendah.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang di timbulkan. Atas dasar kesimpulan yang telah di ambil, dapat dikemukakan bahwa: 1) Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada anak Lksa Al – Mabrukah Kartini. Terbukti bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-7.636 < -2.268$ . 2) Terdapat pengaruh latihan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada anak Lksa Al – Mabrukah Kartini. Terbukti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-2.608 > 2,262$ . 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* dengan *t-drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada anak Lksa Al – Mabrukah Kartini. Terbukti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $-7,50 > 2,268$ . Terjadinya perbedaan latihan tersebut dikarenakan nilai  $t_{hitung}$  yang didapatkan sebesar  $-7,70 > t_{tabel} = 2,268$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK UNY.
- Polman, dkk. 2009. “Effect of SAQ training and small-side games on neuromuscular Functioning in Untrained Subjects”. *International Journal of Sport Physiology and Performance*. 4(4):494-505.
- Reilly, T. 2007. *The Science of Training Soccer*. Simultaneously published in the USA and Canada by Routledge 270 Madison Ave, New York, NY 10016.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepakbola Indonesia, Untuk Usia Dini (U5- U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Foot Ball Asosiasi of Indonesia.

## LAMPIRAN

Tabel 1. Ringkasan Angka Statistik Data Hasil Kelincahan *Dribbling*

Perlakuan	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
<i>LadderDrill</i>	Jumlah	251.51	225.02	-26.49
	Rata-rata	25.151	22.502	-2.649
<i>T-Drill</i>	Jumlah	254.61	228.53	-26.08
	Rata-rata	25.461	22.853	-2.608

Sumber: Data Penelitian 2017

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test*

Kelompok <i>Ladder drill</i>	N	K-SZ	= 5%	Kesimpulan
Tes Awal Kelincahan <i>Dribbling</i>	10	0,426	0,05	Normal
Tes Akhir Kelincahan <i>Dribbling</i>		0,539	0,05	Normal

Sumber: Data Penelitian 2017

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dengan *One Sample Kolmogorov – Smirnov Test*

Kelompok <i>T Drill</i>	N	K-SZ	= 5%	Kesimpulan
Tes Awal Kelincahan <i>Dribbling</i>	10	0,409	0,05	Normal
Tes Akhir Kelincahan <i>Dribbling</i>		0,508	0,05	Normal

Sumber: Data Penelitian 2016

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas dengan *One-Way Anova*

Varibel	Kelompok	Sig (P)	= 5%	Kesimpulan
Gabungan Tes Awal Kelincahan <i>Dribbling</i>	<i>Ladder drill</i>	0,892	$P >$	Homogen
	<i>T Drill</i>			
Gabungan Tes Akhir Kelincahan <i>Dribbling</i>	<i>Ladder drill</i>	0,890	$P >$	Homogen
	<i>T Drill</i>			

Sumber: Data Penelitian 2016