

202210490311125
Riska Kurnia Dita
Prodi Fisioterapi

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL SIDE RIGHT*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL
TINGKAT SMK**

SKRIPSI



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Riska Kurnia Dita

202210490311125

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2026

202210490311125
Riska Kurnia Dita
Prodi Fisioterapi



PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL SIDE RIGHT

TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL

TINGKAT SMK

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Fisioterapi

Oleh :

Riska Kurnia Dita

202210490311125

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMAMMADIYAH MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL SIDE RIGHT*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL
TINGKAT SMK**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Riska Kurnia Dita

202210490311125

Skripsi ini Telah disetujui Oleh :

Pembimbing I

Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0718029301

Pembimbing II

Arys Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes
NIDN. -

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis. PhD
NIP UMM. 11414100567

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL SIDE RIGHT*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL
TINGKAT SMK**

Skripsi

Disusun Oleh

Riska Kurnia Dita

202210490311125

Skripsi Ini Telah Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji

Penguji I



Ali Multazam, S.Ft, Physio., M.Sc
NIDN. 0714049101

Penguji II



Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M.Fis. PhD
NIDN. 0724038801

Penguji III



Anita Faradilla Rahim, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN. 0718029301

Penguji IV



Arys Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes
NIDN. -

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang**



Dr. apt. Hidayah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS
NIP-UMM. 11406090449

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riska Kurnia Dita

NIM : 202210490311125

Prodi : S1 Fisioterapi

Judul : Pengaruh Latihan *Ladder Drill Side Right* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Tingkat Smk

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, t. t. 2026
Yang menyatakan,

Riska Kurnia Dita
202210490311125

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan Alhamdulillah puji syukur yang selalu terpanjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Side Right* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Tingkat Smk”. Tugas akhir skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis menyadari sepenuhnya langkah awal hingga penulis mampu menyelesaikan studi dan tugas akhir ini karena mendapat bantuan, motivasi dukungan serta bimbingan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh Karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang bersangkutan :

1. Bapak Prof. Dr. Nazarudin Malik, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. apt. Hidayah Rahmawati, S.Si., Sp.FRS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang beserta staff vi pendidik yang telah memberikan kesempatan dan bantuan penulis dalam proses perkuliahan selama ini.

3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.Ft., M. Fis., PhD selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak membantu menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi.
4. Ibu Anita Faradilla Rahim, S.Fis.,Ftr., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 atas bimbingan, motivasi, dan saran yang telah diberikan.
5. Bapak Arys Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes selaku dosen pembimbingan II atas bimbingan dan saran yang telah diberikan.
6. Segenap dosen dan laboran Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua yang saya cintai, Bapak Saharuddin dan Ibu Kadariah terima kasih banyak telah menjadi orang tua yang hebat untuk penulis, yang senantiasa memberikan kasih sayang yang tulus, doa yang tiada henti, serta dukungan moral dan material selama penulis menempuh pendidikan hingga tahap penyusunan skripsi ini. Pengorbanan, kesabaran, serta kepercayaan yang diberikan menjadi sumber motivasi utama bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
8. Kepada saudara dan saudari penulis Riska Kurnia Dita, Kasmawati, Merdekani, Nengsi Susanti, Yusril Nursaputra, yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis, Terima kasih banyak telah menjadi kakak yang baik untuk penulis.

9. Kepada sepupu-sepupu penulis yang sekiranya tidak bisa dituliskan semua disini, terima kasih atas doa dan dukungannya yang diberikan kepada penulis.
10. Kepada sahabat-sahabat penulis sedari SMP Sahira, Nuranita, telah mendoakan, memberikan dukungan, motivasi, mendengarkan semua cerita penulis, terima kasih banyak telah menjadi bagian perjalanan tumbuh dan berkembang penulis sampai saat ini.
11. Kepada Puan Marhayni terima kasih sudah menjadi sahabat penulis sedari awal masuk perkuliahan, serta banyak membantu penulis dalam masa perkuliahan.
12. Kepada keluarga Besar Fisioterapi UMM 2022, khususnya kelas C yang telah menempuh pendidikan selama 3,5 tahun ini.
13. Segenap pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan banyak motivasi, dukungan, dan doa selama ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritik yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini agar dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait.

Malang, Januari 2026

Penulis

Riska Kurnia Dita

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL SIDE RIGHT*
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL
TINGKAT SMK**

ABSTRAK

**Riska Kurnia Dita¹, Anita Faradilla Rahim², Arys Hasta
Baruna³**

*Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang*

Korespondensi : riskakurniadita11@gmail.com

Latar Belakang : Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik gerak cepat, dinamis, serta berintensitas tinggi. Pola permainan futsal menuntut pemain untuk mampu melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, sprint berulang, serta koordinasi gerak yang kompleks dalam waktu singkat. Kondisi tersebut menyebabkan futsal tidak hanya menuntut penguasaan teknik dasar, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang optimal agar pemain dapat tampil maksimal sepanjang pertandingan.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh Latihan Ladder drill side right terhadap kelincahan pemain futsal tingkat SMK.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain pretest–posttest dua kelompok melibatkan 30 pemain futsal tingkat SMK. Kelompok eksperimen diberikan latihan Ladder Drill Side Right selama 6 minggu (3 kali/minggu), sedangkan kelompok kontrol menjalani latihan rutin. Kelincahan diukur menggunakan 5-10-5 Pro Agility Test dan dianalisis dengan uji t ($p < 0,05$).

Hasil : Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kelincahan yang signifikan ($p = 0,009$). Peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$).

Kesimpulan : Latihan Ladder Drill Side Right terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dan lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal tingkat SMK dibandingkan latihan rutin tanpa intervensi khusus.

Kata Kunci : Futsal, Ladder Drill Side Right, Kelincahan, Latihan Fisik

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

THE EFFECT OF RIGHT-SIDE LADDER DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF FUTSAL PLAYERS AT THE VOCATIONAL HIGH SCHOOL LEVEL

ABSTRACT

**Riska Kurnia Dita¹, Anita Faradilla Rahim², Arys Hasta
Baruna³**

Departement of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences,

University of Muhammadiyah Malang

Correspondence : riskakurniadita11@gmail.com

Background : Futsal is a sport characterized by fast, dynamic, and high-intensity movements. The game's gameplay requires players to perform sudden changes of direction, repeated sprints, and perform complex movement coordination in a short period of time. These conditions mean that futsal not only requires mastery of basic techniques but also optimal physical condition to ensure optimal performance throughout the match.

Objective : The aim of this study is to determine the effect of right side ladder drill training on the agility of vocational school level futsal players.

Methods : This quantitative research with a two-group pretest–posttest design involved 30 vocational high school futsal players. The experimental group was given Ladder Drill Side Right training for 6 weeks (3 times/week), while the control group underwent regular training. Agility was measured using the 5-10-5 Pro Agility Test and analyzed using a t-test ($p < 0.05$).

Results : The experimental group showed a significant increase in agility ($p = 0.009$). The increase in the experimental group was greater than in the control group ($p = 0.000$).

Conclusion : The Right Side Ladder Drill exercise has been proven to have a significant and more effective influence in improving the agility of vocational school level futsal players compared to routine training without special intervention.

Keywords : Futsal, Ladder Drill Right Side, Agility, Physical Training

Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Futsal.....	10
B. Kelincahan.....	15
C. Latihan <i>Ladder Drill</i>	16
D. Ladder Drill Side Right.....	18
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	21
A. Kerangka Konsep.....	21
B. Hipotesis.....	22
BAB IV METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Kerangka Penelitian.....	24
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	25
D. Definisi Operasional.....	27

E. Tempat Penelitian	28
F. Waktu Penelitian.....	28
G. Etika Penelitian	28
H. Alat Pengumpulan Data.....	30
I. Prosedur Pengumpulan Data.....	30
J. Rencana Analisis Data	32
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	35
A. Karakteristik Responden.....	35
B. Uji Analisa Data	37
BAB VI PEMBAHASAN	42
A. Karakteristik Responden.....	42
B. Interpretasi dan Hasil Diskusi	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Implikasi Penelitian	58
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 5. 1 Uji Normalitas	38
Tabel 5. 2 Hasil Uji Paried T-test Kelompok Ladder Drill Side Right	38
Tabel 5. 3 Hasil Uji Paried T-test Kelompok Control.....	39
Tabel 5. 4 Perbandingan Independent T-Test Kelompok Experiment dan Kelompok Control.....	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Ladder drill side right	19



DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3. 1 Kerangka Konsep	21
4. 1 Desain Penelitian	23
4. 2 Kerangka Konsep	24



DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
5. 1 Karakteristik Usia Pemain Futsal.....	35
5. 2 Karakteristik BMI Pemain Futsal.....	36
5. 3 Karakteristik Aktivita Fisik Pemain Futsal.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pernyataan Persetujuan Responden Penelitian

Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Lampiran 4. IPAQ

Lampiran 5. Uji SPSS

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 9. Curriculum Vitae



DAFTAR PUSTAKA

Adhi, yhonandha novieanto, & Wismanadi, H. (2018). PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL CROSSOVER SHUFFLE TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(7), 1–14.

<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484>

_SISTEM_PEMBERTUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Amin, nur fadilah, Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR*, *14*(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

Arohman, Kohar, & Purwanto. (2019). Pelaksanaan Pengembangan Produk Dan Saluran Distribusi Guna Meningkatkan Volume Penjualan Pada Industri Tahu Jaya Sendang Agung Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen*, *10*(01), 1–10.

Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *08*(03), hal 133-138.

Azis, & Abdul, F. (2025). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Ekstrakurikuler Futsal Sma Triguna 56 Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga , Universitas Muhamadiyah Jakarta GYMNASIA : PENDAHULUAN Olahraga adalah kegiatan yang mengi. 5*(2),

229–239.

- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Forster, J. W. D., Uthoff, A. M., Rumpf, M. C., & Cronin, J. B. (2021). *Advancing the pro-agility test to provide better change of direction speed diagnostics*. 5(2), 101–106.
- Forster, J. W. D., Uthoff, A. M., Rumpf, M. C., & Cronin, J. B. (2022). Training to Improve Pro-Agility Performance : A Systematic Review by. *Journal of Human Kinetics*, 85(December), 35–51. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0108>
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2004). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA U-17 DI PERSATUAN*.
- Handayani, L. T. (2018). KAJIAN ETIK PENELITIAN DALAM BIDANG KESEHATAN DENGAN MELIBATKAN MANUSIA SEBAGAI SUBYEK. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1), 47–54.
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 1–13.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling

Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>

Ilham, Putra, R. A., Agus, A., Bafirman, Arsil, Bahtra, R., Kurniawan, R., Makadada, F. A., Perdana, G. S., Lolowang, D. M., Mangolo, E. W., Ayubi, N., Ndayisenga, J., Sibomana, A., & Jean-Berchmans, B. (2024). The Effect of Combination of Cone Drill (Zigzag) with Core Stability, Combination of Ladder Drill (Snake Jump) with Core Stability, and Speed on Agility of Futsal Players: A Factorial Experimental Design. *Retos*, 58, 1–11.

<https://doi.org/10.47197/retos.v58.105462>

Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). *Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19 Physical Activity of Futsal Players at State University of Jakarta During the Covid Pandemic 19*. 5, 40–46.

Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 72–77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>

Kasidu, H. W., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kelincahan Terhadap Permainan Bola Kecil Berbasis Kreatif Pada Pembelajaran PJOK. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 74–81.

Khan, R., Aulia, D., & Izzuddin, deden akbar. (2023). PENGARUH AGILITY LADDER TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET SPRINTER DI NPCI KABUPATEN KARAWANG. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 4(2),

191–197.

Kharisma, Y., & Mubarok, M. Z. (2020). Pengaruh Latihan Interval Dengan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan VO2Max Pemain Bola Voli.

Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 6(02), 125–131. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.811>

Misbahul, Widodo, haryo mukti, Hidayatullah, F., & Purmoto, septyaningrum putri. (2023). The Effect of Ladder Drill Training on the Dribbling Agility of Futsal Extracurricular Students. *Journal of Sport and Exercise Science*, 6(2), 67–72. [https://journal-](https://journal-activator.borneokinetic.com/activator/article/view/41%0Ahttps://journal-activator.borneokinetic.com/activator/article/download/41/19)

[activator.borneokinetic.com/activator/article/download/41/19](https://journal-activator.borneokinetic.com/activator/article/download/41/19)

Muhajirin, Hasyim, & Muhammadong. (2024). ANALISIS KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 4 SOPPENG. *Global Journal Sport*, 2(0413), 128–137.

Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581.

<https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p566-581>

Nurhayati, Y. T., Wardana, F. A., & Pawana, I. P. A. (2024). Pengaruh Circuit Training terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal (The Effect of Circuit Training on Increasing Agility in Futsal Players). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia (JIMI)*, 4(1), 9–20.

- Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Strategi Team Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Materi Bilangan Romawi bagi Siswa Tunarungu Kelas IV SDLB. *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 20(1), 40–51. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JET/article/view/21734>
- Pradana, galih w, Ma'ruf, muhammad farid, & Eprilianto, deby febriyana. (2022). Penerapan Student T-Test Untuk Menilai Efektivitas Pengembangan Buku Ajar Mata Kuliah Desentralisasi Fiskal Di Jurusan Administrasi Publik Unesa. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(2), 183–190.
- Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15-27. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjkVolume4Nomor1Tahun2018>
- Putra, D. A., & Purbodjati. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Rachman, A., Ramadhan, H. M., & Yannor, L. (2024). The Effect of Ladder Drill Side Right in Training on Increasing the Agility of the Futsal Team of SMKN 1 Kandangan. *Journal Coaching Education Sports*, 5(2), 297–308. <https://doi.org/10.31599/2v771d91>
- Ragita, S. P., & N, N. U. R. A. F. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap

Kematangan Emosi Pada Remaja. *BRPKM*, 1(1), 417–424.

Rahim, Anita Faradilla, Rahmanto, S., Dirgantari, Baiq Farlindia, & Lubis, Zidni Imanurrohma. (2014). Pengaruh Jack Knife Stretching terhadap kelincahan pemain futsal. *Sport Sciece*, 4681, 115–119.

Reynaldi, T., Nugraheni, W., & Nurudin, Ahmad Alwi. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84.
<https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>

Rizky, M. Reyhan, Hafidz, A., Sidik, R. M., & Wulandari, F. Y. (2024). IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KONDISI FISIK CABOR FUTSAL DI SMA NEGERI 8 KOTA KEDIRI. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 2(2), 27–34.

Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>

Sanjaya, P., Dyah, W. A., & Amarseto, B. (2023). Pengaruh shadow training dan ladder drill terhadap kecepatan pemain bulutangkis. *Journal Physical Therapy UNISA*, 3(2), 44–51.

Sanrijaya, N., Wiriawan, O., & Wibowo, S. (2023). Increased Speed and Agility Through Ladder Drill Variations. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeatihan Olahraga*, 15(2), 269.
<https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.47333>

Sekulic, D., Foretic, N., Gilic, B., Esco, M. R., Hammami, R., Uljevic, O., Versic, S., & Spasic, M. (2019). Importance of agility performance in professional futsal players; reliability and applicability of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183246>

Wahyudi, Ammaramzi, M., Lusianti, Septyaning, Beki, & Andayani, R. (2025). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Putra Usia 14–17 Tahun di Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pace, Cabang Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3(03), 314–328.

Yustika, G. P., Iswati, S., & Subagyo, A. (2019). Journal of Physical Education , Health and Sport Futsal ' s Inside Human Sport Physiology : A Literatures Description. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 6(30), 34–42.

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021.

<https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

HASIL DETEKSI PLAGIASI



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :



Nama : Riska Kurnia Dita
NIM : 202210490311125
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul Naskah : PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL SIDE RIGHT TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL DI SMK NEGERI 2 SINGOSARI
Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah
Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi
Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	0%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25 %	7%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	2%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	30 %	2%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	20 %	0%
6	Artikel Ilmiah	15 %	0%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 5 Januari 2026

Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES
UMM



Nurul Aini Rahmawati, S.Ft.,Ftr.,M.Biomed
NIP/UMM/180321081995



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No. 108 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 582 000

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 318 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id