

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Al Zidane Ibnu Fadlana

2007907

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN FAKULTAS
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA 2024**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN**

Oleh

Al Zidane Ibnu Fadlana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Al Zidane Ibnu Fadlana

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB ASTRA
FERONA

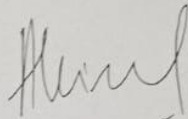
Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing Skripsi I



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd.

NIP: 196812181994021001

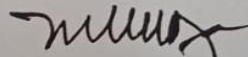
Pembimbing Skripsi II



Dr. Alen Rismavadi, M. Pd.

NIP: 197612282008121002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN

Pembimbing: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

Al Zidane Ibnu Fadlana

2007907

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Populasi yang digunakan adalah siswa Sekolah Sepak Bola Astra Feron kota Cimahi yang berjumlah 30 siswa, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kelincahan yaitu *Illinois agility run test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji Paired Sample T-test. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola dengan nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($Sig. < 0,05$).

Kata kunci: Sepak Bola, Kelincahan, *Ladder Drill*

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	I
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	II
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI.....	III
KATA PENGANTAR.....	IV
UCAPAN TERIMA KASIH.....	V
ABSTRAK.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1 LATAR BELAKANG.....	2
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	6
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	6
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	6
1.4.1 MANFAAT TEORITIS.....	6
1.4.2 MANFAAT PRAKTIK.....	6
1.5 BATASAN MASALAH.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 SEPAK BOLA.....	7
2.1.1 HAKIKAT SEPAK BOLA.....	7
2.1.2 HAKIKAT KOMPONEN FISIK.....	8
2.2 HAKIKAT KELINCAHAN.....	9
2.3 LATIHAN.....	11

2.3.1	PENGERTIAN LATIHAN.....	11
2.3.2	PRINSIP LATIHAN.....	13
2.3.3	TUJUAN LATIHAN	15
2.4	LADDER DRILL	16
2.4.1	VARIASI LADDER DRILL	16
2.5	PENELITIAN RELEVAN.....	18
2.6	KERANGKA BERFIKIR.....	18
2.7	HIPOTESIS	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		20
3.1	METODE PENELITIAN.....	20
3.2	DESAIN PENELITIAN.....	20
3.3	POPULASI DAN SAMPEL	21
3.3.1	POPULASI.....	21
3.3.2	SAMPEL	21
3.4	INSTRUMEN PENELITIAN.....	21
3.5	PROSEDUR PENELITIAN.....	23
3.6	PROGRAM LATIHAN	24
3.7	ANALISIS DATA.....	25
3.7.1	UJI NORMALITAS	25
3.7.2	UJI HOMOGENITAS	25
3.7.3	UJI PAIRED SAMPLE T-TEST.....	25
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		27
4.1	TEMUAN.....	27
4.1.1	PROFIL RESPONDEN	27
4.1.2	DESKRIPSI DATA.....	29
4.1.3	UJI NORMALITAS	31
4.1.4	UJI HOMOGENITAS	32
4.1.5	UJI HIPOTESIS.....	33
4.2	PEMBAHASAN	34
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMNEDASI		37
5.1	SIMPULAN.....	37

5.2	IMPLIKASI	37
5.3	REKOMENDASI	37
	DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Normalitas Tes Illinois Agility Run	22
Tabel 3.2 Alur Penelitian	24
Tabel 3. 3 Program Latihan	53
Tabel 4.1 Profil Data Sampel	27
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian	29
Tabel 4.3 Uji Normalitas	31
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas	32
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4. 7 Uji Paired Samples Test	33

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Dari Buku

- Ferrigno, V. A., & Brown, L. E. (2005). *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States.
- Hikmawati, M.Si, D. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: Pt Raja Grafindo.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word..
- Rawung, D. T. (2020). *Metode Penarikan Sampel*. Pusdiklat Bps Ri.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bojonegoro: Kbm Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.

Sumber Dari Jurnal

- Akbar. (2020). Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahandengan Keterampilan Menggiring Bola Dalampermainan Sepakbola Pada. 2-14.
- Amansyah, & Daulay, B. (2019). Dasar Dasar Dalam Kepelatihan. *Jurnal Presasi*, 42-48.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 62-66.
- Bangun, S. Y. (2018). Implementasi Latihan Olahraga Renang Anak Autis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 90-107.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 769-781.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 202-210.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, Purnamadyawati, & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 6-12.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 381-290.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi . *Pendidikan Jasmani*, 213-227.
- Hidayat, R. (2015). Pengaruh Bentuk Latihan Hexagon Drill Dan Boomerang Run Dengan Metode Interval Intensif Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Upi*, 31-40.

- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops Dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 35-44.
- Khoriri, M. A., & Umar, F. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Drill Menggunakan Ladder Dengan Cone Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Bhinneka Karya Surakarta Tahun 2017. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 38-44.
- Kirana, P. J., & Rismayadi, A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Dan Wave In Wave Out Dengan Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Agility Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 12 Bandung. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 89-93.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 90-95.
- Mendes, B. (2016). The Effects Of Core Training Applied To Footballers On Anaerobic Power, Speed And Agility Performance. *The Anthropologist*, 361-365.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Boomerang Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Fkip Universitas Subang*, 301-308.
- Mubarok, M. Z. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 50-55.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Segar*.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. 1-6.
- Nurpratiwi, R., Adiatmika, I. G., Lesmana, I., Weta, I. W., Griadhi, I. A., & Dewi, N. A. (2021). Kombinasi Shuttle Run Dan Core Stability Sama Baik Dengan Kombinasi Shuttle Run Dan Glutes Control Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Bali United. *Sport And Fitness Journal*, 41-48.
- Pradana, J. S., Farhanto, G., & Setiawan, W. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil Sdn 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kejaora*, 209-215.
- Prahastara, & Sugiyanto, F. (2021). Pengaruh Metode Latihan Dan Agility Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Jurnal Ressi*, 24-30.

- Prasetya, T., Darmada, M., & Dewi, C. P. (2016). Pelatihan Ladder Drill Jarak 6 M Dan 8 M Berbeban 1 Kg Terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 32-37.
- Prasetyo, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dengan Interval 1:2 Dan 1:3 Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Bola Basket CIs(Cahaya Lestari Surabaya) Kelompok Umur 14 Tahun. *Jurnal Unesa*, 3-8.
- Priambodho, A., & Widodo, A. (2021). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (Vo2 Max) Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 105-114.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 101-119.
- Rahim, A. F., Rahmanto, S., & Eko Santoso, K. A. (2020). Pengaruh Ladder Drill Exercise Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Sport Science*.
- Sumerta, I. K., Adi Santika, I. P., & Dei, A. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 230-238.
- Ulum, M. F. (2013). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya*. Surabaya: Unesa.
- Wigunawangsa, T. N., Adi, S., Raharjo, S., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan (Agility) Pemain Futsal Wakanda Fc Malang. *Sport Science And Health*, 894–897.
- Yuliawati, W. V., Rahman, R., & Wahidi, R. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Ukm Putri Stkip Muhammadiyah Kuningan. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 10-14.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects Of A Combined Technique And Agility Program On Youth Soccer Players' Skills. *Sage Journals*, 711-719.

Sumber Lainnya

Wikipedia Sepak Bola. (2023, November 26). Retrieved From Wikipedia: https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola#Lapangan_Sepak_Bola