

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DENGAN METODE LATIHAN
PENGULANGAN (*REPETITION METHOD*) DAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga*



Oleh:
Muhammad Fariz Gustianto
2006293

**KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DENGAN METODE LATIHAN
PENGULANGAN (*REPETITION METHOD*) DAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI**

Oleh
Muhammad Fariz Gustianto
NIM 2006293

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga (S.Or) Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga.

©Muhammad Fariz Gustianto
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DENGAN METODE LATIHAN
PENGULANGAN (*REPETITION METHOD*) DAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET
BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI**

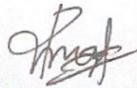
Oleh:
Muhammad Fariz Gustianto
2006293

Disetujui dan disahkan oleh
Pembimbing 1,



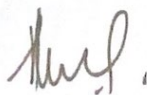
Pro. Dr. R. Boyke Mulvana, M.Pd
NIP. 196210231989031001

Pembimbing 2,



Masayu Rizka Risjana M.Pd
NIP. 920200419950608201

Mengetahui
Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.
NIP. 197612282008121002

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DENGAN METODE LATIHAN PENGULANGAN (*REPETITION METHOD*) DAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI

Muhammad Fariz Gustianto
2006293

Pembimbing : 1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
2. Masayu Rizka Risjana, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dengan metode repetisi (*repetition method*) dan *interval*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *two group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet bola basket SMPN 2 Cimahi sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah populasi seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illionis Agility Test*. Analisis data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, *Levene Statistics*, *Paired Sample T-Test*, *Independent Sample T-Test* dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode repetisi (*repetition method*) terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket, 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode *interval* terhadap peningkatan kelincahan tubuh atlet bola basket, 3) Latihan *ladder drill* dengan metode repetisi (*repetition method*) tidak lebih berpengaruh yang signifikan dibandingkan dengan latihan *ladder drill* dengan metode *interval* terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket.

Kata Kunci : Latihan *Ladder Drill*, Metode Repetisi (*Repetition Method*), Metode *Interval*, Peningkatan Kelincahan, Bola Basket.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING WITH REPETITION METHOD AND INTERVAL TRAINING METHOD ON IMPROVING THE AGILITY OF SMPN 2 CIMAHI BASKETBALL ATHLETES

Muhammad Fariz Gustianto
2006293

Supervisor : 1. Prof. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
2. Masayu Rizka Risjana, M.Pd.

This study aims to determine the effect of ladder drill training using the repetition method and interval method. The research employed an experimental approach with a two-group pretest-posttest design. The population consisted of 24 basketball athletes from SMPN 2 Cimahi. The sampling technique used was total sampling, in which the entire population was included as research subjects. The instrument used to measure agility was the Illionis Agility Test. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk test, Levene's test, Paired Sample t-Test, and Independent Sample t-Test with the assistance of SPSS version 25. The results of this study indicate that: (1) Ladder drill training using the repetition method has a significant effect on improving the agility of basketball athletes; (2) Ladder drill training using the interval method also has a significant effect on improving the athletes' body agility; (3) However, the repetition method does not have a significantly greater effect than the interval method in improving agility among basketball athletes.

Keywords: *Ladder Drill Training, Repetition Method, Interval Method, Agility Improvement, Basketball.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN 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.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktisi	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Bola Basket	8
2.2 Komponen Fisik Bola Basket	12
2.3 Kelincahan	14
2.4 Latihan	15
2.4.1 Prinsip Latihan	16
2.4.2 Tujuan Latihan	23
2.5 Latihan <i>Ladder Drill</i>	24
2.5.1 Latihan <i>Ladder Drill In Out Shuffle</i>	24
2.6 Metode Latihan Pengulangan (<i>Repetition Method</i>)	27

2.7 Metode Latihan Interval	28
2.8 Penelitian Relevan	29
2.9 Kerangka Berpikir	32
2.10 Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1 Metode Penelitian	34
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.4.1 Benchmark Illionis Agility Run	38
3.5 Prosedur Penelitian	38
3.6 Program Latihan	39
3.7 Analisis Data	40
3.7.1 Deskripsi Statistik	40
3.7.2 Uji Normalitas	40
3.7.3 Uji Homogenitas	40
3.7.4 Uji Hipotesis	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Temuan	41
4.1.1 Profil Sampel	41
4.1.2 Data Hasil Tes Setiap Variabel	42
4.1.3 Uji Deskriptif Statistik	44
4.1.4 Uji Normalitas	44
4.1.5 Uji Homogen	45
4.1.6 Uji Hipotesis	46
4.1.7 Uji Independen <i>Sample T-Test</i>	47
4.2 Pembahasan	48

4.2.1 Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> dengan Metode Repetisi (<i>Repetition Method</i>) terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Basket SMPN 2 Cimahi	48
4.2.2 Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> dengan Metode Interval terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Basket SMPN 2 Cimahi	50
4.2.3 Perbandingan Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> dengan Metode Interval terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Basket SMPN 2 Cimahi.....	50
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	60
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	<i>Benchmark Illionis Agility Run</i>	38
Tabel 4. 1	Profil Kelompok Metode Repetisi (<i>Repetition Method</i>)	41
Tabel 4. 2	Profil Kelompok Metode Interval	42
Tabel 4. 3	Data Hasil Kelompok Metode Repetisi (<i>Repetition Method</i>)	42
Tabel 4. 4	Data Hasil Kelompok Metode Interval	43
Tabel 4. 5	Uji Deskriptif Statistik	44
Tabel 4. 6	Hasil Uji Normalitas.....	45
Tabel 4. 7	Uji Homogen	45
Tabel 4. 8	Hasil Uji <i>Paired T-test</i> Metode repetisi (<i>Repetition Method</i>)	46
Tabel 4. 9	Hasil Uji <i>Paired T-test</i> Metode <i>interval</i>	47
Tabel 4. 10	 Hasil Uji Perbedaan <i>Gain</i> Metode repetisi (<i>repetition method</i>) dan <i>Gain interval</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	<i>Dribble Bola Basket</i>	9
Gambar 2. 2	<i>Passing bola basket</i>	10
Gambar 2. 3	<i>Shooting Bola Basket</i>	10
Gambar 2. 4	<i>Gerakan Pivot Bola Basket</i>	12
Gambar 2. 5	<i>Rebound Bola Basket</i>	12
Gambar 2. 6	<i>in-out-out</i>	25
Gambar 2. 7	<i>in-in-out-out (straddle)</i>	25
Gambar 2. 8	<i>Lateral in-in-out-out</i>	26
Gambar 2. 9	<i>W-weave (2 in, 2 out)</i>	26
Gambar 2. 10	<i>W-weave (2 in, 1 out)</i>	27
Gambar 2. 11	<i>Kerangka Berfikir</i>	32
Gambar 2. 12	<i>Desain penelitian</i>	35
Gambar 3. 1	<i>Illionis Agility Run Test</i>	37
Gambar 3. 2	<i>Langkah-langkah Penelitian</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	60
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3 Program Latihan Repetisi (<i>Repetition Method</i>).....	67
Lampiran 4 Program Latihan Interval.....	69
Lampiran 5 Dokumentasi.....	71