

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN  
POLA LATIHAN *RESISTANCE BAND LADDER DRILLS* TERHADAP  
PENINGKATAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh.

**Hasri Nur Andini  
1600572**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN  
POLA LATIHAN *RESISTANCE BAND LADDER DRILLS* TERHADAP  
PENINGKATAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**

Oleh.  
Hasri Nur Andini

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu Syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

©Hasri Nur Andini 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**HASRI NUR ANDINI**

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN  
POLA LATIHAN *RESISTANCE BAND LADDER DRILLS* TERHADAP  
PENINGKATAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**

HASRI NUR ANDINI

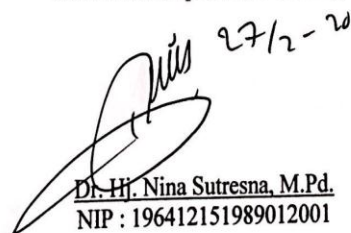
1600572

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing  
Pembimbing Skripsi



Dr.H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.  
NIP : 196812181994021001

Mengetahui,  
Ketua Departemen Kepeleatihan  
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



27/2-20

Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.  
NIP : 196412151989012001

## ABSTRAK

### **PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN POLA LATIHAN *RESISTANCE BAND LADDER DRILLS* TERHADAP PENINGKATAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**

**Dosen Pembimbing: Dr.H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.**

**Hasri Nur Andini  
(1600572)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *Resistance Band Ladder Drills* Terhadap Peningkatan *Speed* pada Pemain Futsal Putri UPI. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Subjek penelitian dipilih dengan teknik non-*probabilitas* dari sampel *purposif* (*purposive sampling*). Dengan 20 orang sebagai sample yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *eksperimen* (metode latihan *Interval*) dan kelompok kontrol (metode latihan *Pyramid*). Instrumen penelitian berupa Tes *speed* : 20 meter *Dash Sprint* . Teknik analisis data yang digunakan untuk uji *normalitas*, uji *homogenitas* / uji F, dan uji-T dengan taraf signifikansi 5% dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya interaksi karena ada potongan garis yang ditunjukkan grafik. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang *signifikan* antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *interval*. Kelompok *interval* memiliki peningkatan kecepatan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan *ladder drill* dengan *interval training*. Hal ini juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *Pyramid*. Kelompok *Pyramid* memiliki peningkatan kecepatan oleh *treatment* (perlakuan) yang diberikan, yaitu latihan *ladder drill* dengan *pyramid training*. Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok *interval* dan *pyramid*, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil tes perhitungan uji pengaruh kelompok *interval* dan kelompok *pyramid*. Kelompok *eksperimen* (kelompok *interval*) memperoleh hasil yang lebih *Signifikan* dari pada kelompok kontrol (kelompok *Pyramid*). Implikasi hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan harus menyesuaikan dengan berbagai elemen komponen kondisi fisik yang akan dilatihkan sesuai dengan prinsip-prinsip dan norma latihan agar mendapatkan kebermaknaan dampak pelatihan yang lebih maksimal.

Kata Kunci : Futsal, Fisik, Kecepatan, Resistance Band, Ladder Drills.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRAK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRACK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Batasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.6 Stuktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pengertian Permainan Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pengertian Kemampuan Kondisi Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Pengertian Kecepatan <i>Speed</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Pengertian Metode latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Metode Latihan Interval .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Metode Latihan <i>Pyramid</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.7 Pengertian Pola Latihan Resistance Band Ladder Drills .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
2.8 Bentuk-bentuk Latihan <i>Resistance Band Ladder Drills</i> .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
2.9 Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.4	Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1	Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2	Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5	Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
		Halaman
3.6	Program Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4	Uji peningkatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5	Diskusi Penemuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>11</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Norma Latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.2 <i>One in</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.3 <i>Ankle Bounce</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.4 <i>Quick Feet Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.5 <i>Quick Feet Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.6 <i>Turn Out Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.7 <i>Turn Out Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.8 <i>1 Foot Turn Out Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.9 <i>1 Foot Turn Out Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.10 <i>2 Foot Hop Scotch Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.11 <i>2 Foot Hop Scotch backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.12 <i>1 Foot Hop Scotch Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.13 <i>1 Foot Hop Scotch Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.14 <i>Linear Trail Whip Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.15 <i>Linear Trail Whip Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.16 <i>Linear Lead Whip Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.17 <i>Linear Lead Whip Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.18 <i>In-in-out-out Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.0.19 <i>in-in-out-out Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.20 <i>Quick in-in-out-out-Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.21 <i>Icky Shuffle Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.22 <i>Hip Switch Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.23 <i>Hip Switch Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.24 <i>In-in-out-out Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.25 <i>Hip Switch Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.26 <i>In-in-Out-out Lateral</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.27 <i>Carioca</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.28 <i>Cross Over Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.29 <i>Slalom Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.30 <i>Slalom Backward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.31 <i>Zig-Zag Hop scotch Forward</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Gambar 3.2 Gerakan Tes Dash sprint 20 meter ....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.1 Grafik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Intrval**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4.2 Grafik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Pyramid**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Desain penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> . .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.2 Waktu Pemulihan Minimum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.3 Program Latihan <i>Pyramid</i> dan <i>Interval</i> .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Masing-Masing Kelompok	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i> Pada Masing-Masing Kelompok .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.5 Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Pretest Dengan Posttest Dari Masing-Masing Kelompok.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.6 Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Posttest Kelompok Interval dengan Posttest Kelompok Pyramid .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. SK PEMBIMBING SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. SURAT IZIN PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 SURAT BALASAN PENELITIAN...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. PROGRAM LATIHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. HASIL TEST AWAL DAN TEST AKHIR	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. DOKUMENTASI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez, B. dkk. (2004). “*Effort profiling during indoor soccer competition*”. *J Sports Sci.* **1**, 500–1.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- AsepFuziono.(2013).*Profil kondisi fisik atlet Sepak bola SMA 3 Cimahi*.Bandung.
- Baker, D and Nance, S. (1999). “*The relation between running speed and measures of strength and power in professional rugby league players*”. *J Strength Cond Res* **13**, 230–235.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training (Fourth Edition)*. United States: Human Kinetics.
- Boyle, Michael (2004). *Functional Training for Sport*. United States : Human Kinetics
- Castagna C, dkk. (2009). “*Match demands of professional Futsal: A case study*”. *J Sci Med Sport.* **4**, 490–4
- Dikdik, Zafar Sidik,dkk. (2007). *Prinsip-prinsipLatihanDalamOlahragaPrestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dikdik Zafar Sidik,dkk.(2010). *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dikdik Zafar Sidik,dkk.(2015). *Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga prestasi*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dikdik Zafar Sidik,dkk.(2019). *Pelatihan kondisi fisik*.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fraenkel J. R. dan Wellen, N. E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education (Second edition)*. United States of America: Mc-Graw Hill,inc.
- Fox, E. L. 1984., *Sport Physiology*, second Ed. C. B. S, Japan: College Publishing.
- Fox, E. L. Bower. R. W. 1998., *The Physiological Basis of Physical Education and athletics*. New York: Sounders College Publishing Company

- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- H.Nurhasan,dkk. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan.Bandung : Red Point FPOK UPI
- Hadi, dkk. (2016). “Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi”. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, **26**, 213-228.
- Hariyanto, Agus. 2010. “Pengaruh Pelatihan *Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump*, dengan Metode *Interval Training* Terhadap *Power*, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015*, 138-144 6
- Harsono .(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono.(2000). *Perencanaan Program Latihan*.Bandung:UPI
- Harsono.(2001). *LatihanKondisi Fisik*. Bandung: UPI
- Harsono.(2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*.Bandung: UPI
- Kusuma, K. C. A., Kardiawan, I. K. H., (2017). “*Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle*”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, **6**, 193-196.
- Leveritt, M, Abernethy, P, Barry, BK, and Logan, PA (1999). “*Concurrent strength and endurance training*”. *Sports Med*, **6**, 413–427.
- Lhaksana,J. (2005,hlm.8).*Teknik dasar dan Strategi Permainan Futsal*.Jakarta.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Satriya et. Al. (2007). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga,FPOK,UPI.
- Satriya,Sidik, D.Z.dan Imanudin,I.(2014).*Teori Latihan Olahraga*. Bandung: CV Nurani
- Santana, Juan Carlos (2016). *Functional Training*. United States : Human Kinetics

- Sayers, M. (2000). "Running techniques for field sport players". Sports Coach 26–27.
- Sidik, D.Z., Imanudin. I., dan Mujiyanto, S. (2010). "Dampak Pelatihan Harness Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik dan Aerobik". 1-22
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlit*. Jakarta: PT. Inti Indayu Press.
- Steven M. Cohen, 2008. *High Intensity Interval Training A Better Exercise Program for Fat Loss*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010) . *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumpena, Asep (2013) Dampak Metode Latihan dan Kapasitas Aerobik Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik. Tesis SPS UPI. Bandung
- Tsivkin, T. 2011. *Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>*. Diunduh tanggal 28 Oktober 2012.
- John, D.T.(2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.

#### **SUMBER INTERNET**

- <http://www.topendsports.com/testing/tests/hop.htm>)
- [http://www. xlathlete.com-Ladder Drills](http://www.xlathlete.com-Ladder Drills)
- <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-20meters.htm>. [21 Januari 2016].
- [https://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/K5610019\\_bab2.pdf](https://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/K5610019_bab2.pdf)
- <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwBWStJxPGhcNcNdpFXFZhK CQjr?projector=1&messagePartId=0.3>
- <https://text-id.123dok.com/document/7q0xd50xq-komponen-kondisi-fisik-dominan-dalam-futsal.html>
- <http://luthfieoctadwi.blogspot.com/2012/04/interval-training.html>
- <https://liga.my.id/wp-content/uploads/2016/02/Agility-Ladder-Drills-6m-1024x768.jpg>

