

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :
Fitriana Rihman
1608250

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

Fitriana Rihman, 2021
*PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE
BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL
PUTRI UPI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PENGESAHAN

FITRIANA RIHMAN

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

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Agus Rusdiana, M.A., Ph.D.

NIP. 19760812 200112 1 001

Pembimbing II



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19750810 200112 1 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 199802 2 001

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan *Pyramid* Dengan Pola Latihan *Resistance Band Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Agility* Pada Pemain Futsal Putri Upi**” ini sepenuhnya merupakan karya dari penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang ada. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung resiko/sanksi yang di jatuhkan apabila kemudian di temukan ada nya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis ini, atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini.

Bandung, 12 Agustus 2020
Pembuat Surat Pernyataan,

Fitriana Rihman
NIM. 1608250

ABSTRAK**Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan *Pyramid* Dengan Pola Latihan *Resistance Band Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Agility* Pada Pemain Futsal Putri Upi****Fitriana Rihman****1608250****Ilmu Keolahragaan FPOK UPI****Pembimbing I : Agus Rusdiana, M.A., Ph.D.****Pembimbing II : Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapatnya pengaruh metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *Resistance Band Ladder Drills* Terhadap Peningkatan *Agility* pada Pemain Futsal Putri UPI. Subjek penelitian dipilih dengan teknik *non-probabilitas* dari sampel *purposif* (*purposive sampling*). Dengan 20 orang sebagai sampel yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (metode latihan *Interval*) dan kelompok kontrol (metode latihan *Pyramid*). Metode yang digunakan adalah *eksperiment* dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Instrumen penelitian berupa Tes *Agility* : *shuttle run* 5x4 meter dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh berdasarkan nilai Sig. (2-Tailed). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *interval*. Kelompok *interval* memiliki peningkatan tes *agility* oleh *treatment* yang telah diberikan, pada data pretest *Interval* – posttest *Interval* diperoleh hasil Sig. (2-Tailed) $p = 0.000 < 0.05$, maka data tersebut signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Interval* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

peningkatan tes *shuttle run agility* 5x4 meter pada seseorang. Kelompok *Pyramid* memiliki peningkatan tes *agility* oleh *treatment* yang diberikan, pada pretest *Pyramid* – posttest *Pyramid* diperoleh hasil Sig. (2-Tailed) $p = 0.003 < 0.05$, maka data tersebut signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan tes *shuttle run agility* 5x4 meter pada seseorang.

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

The Effect of Interval and Pyramid Training Methods with Resistance Band Ladder Drills Training Patterns on the Improvement of Ability of Futsal Players Putri Upi

Fitriana Rihman
1608250
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the interval training method and pyramid with the Resistance Band Ladder Drills training pattern on increasing Agility of UPI Women's Futsal Players. The research subjects were selected by non-probability technique from purposive sampling (purposive sampling). With 20 people as the sample divided into two groups, namely the experimental group (*Interval* training method) and the control group (*Pyramid* training method). The method used is *eksperiment* with a pretest-posttest control group design research design. The research instrument was an Agility Test: 5x4 meter shuttle run using SPSS version 16 software. This study shows that there is an influence based on the Sig value. (2-Tailed). This shows that there is a significant difference between the results of the initial test and the final test in the interval group. The interval group had an increase in the agility test by the treatment given, the pretest Interval - posttest interval data obtained Sig. (2-Tailed) $p = 0.000 < 0.05$, then the data is significant. It can be concluded that there is an effect of the Interval training method with the resistance band ladder drills training pattern on increasing the 5x4 meter shuttle run agility test in a person. The Pyramid group had an increase in the agility test by the treatment given, the Pyramid pretest - Pyramid posttest obtained Sig. (2-Tailed) $p = 0.003 < 0.05$, then the data is significant. It can be concluded that there is an effect of the Pyramid training method with the resistance band ladder drills training pattern on increasing the 5x4 meter shuttle run agility test in a person.

Keywords: Futsal, Physical, Agility, Resistance Bands, Ladder Drills

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i.
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Secara Teoritis.....	6
1.4.2 Secara Praktis.....	7
1.5 Batasan Penelitian.....	7
1.6 Struktur Organisasi	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Hakikat Permainan Futsal.....	9
2.1.1 Pengertian Futsal.....	9
2.1.2 Peraturan Futsal.....	10
2.2 Hakikat Kemampuan Fisik	12
2.3 Kemampuan Agility	15
2.3.1 Ciri-Ciri Latihan Kelincahan (<i>Agility</i>).....	16
2.3.2 Macam-macam bentuk latihan <i>agility</i> , antara lain:	16
2.3.3 Kegunaan atau manfaat <i>agility</i> antara lain:	16
2.4 Hakikat Metode Latihan	17

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.5	Metode Latihan Interval	20
2.6	Metode Latihan Pyramid	21
2.7	Hakikat Pola Latihan Resistance Band Ladder Drills	23
2.8	Penelitian Terdahulu	24
2.9	Hipotesis	26
BAB III.....		26
METODE PENELITIAN.....		26
3.1	Desain Penelitian.....	26
3.2	Partisipan	28
3.3	Populasi dan Sample.....	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel.....	28
3.4	Instrumen Pengumpul Data	29
3.5	Prosedur Penelitian	31
3.6	Program Latihan	32
3.6.1	Bentuk-bentuk Latihan Resistance Bands Ladder Drills	33
3.7	Analisis Data.....	48
BAB IV		49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		49
4.1	Hasil Penelitian.....	49
4.2	Pengolahan dan Analisis Data	50
4.2.1	Uji Normalitas.....	51
4.2.2	Uji Homogenitas	51
4.2.3	Uji Hipotesis.....	52
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran	55
LAMPIRAN.....		59
RIWAYAT HIDUP.....		84

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain penelitian Pretest-Posttest Control Group Design.	26
Tabel 3.2 Program Latihan Pyramid dan Interval.....	32
Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Masing-Masing Kelompok	49
Tabel 4.2 Deskripsi data statistik pretest dan posttest kelompok Interval dan Pyramid.....	50
Tabel 4.3 Uji Normalitas pretest dan posttest kelompok Interval dan Pyramid ...	51
Tabel 4.4 Homogenitas pretest dan posttest kelompok Interval dan Pyramid.....	52
Tabel 4.5 Uji Hipotesis pretest dan posttest Kelompok Interval dan Pyramid	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Norma Latihan.....	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2 Test shuttle run.....	30
Gambar 3.3 Ladder Drill One in	33
Gambar 3.4 Ankle Bounce.....	33
Gambar 3.5 Quick Feet Forward (2 In).....	33
Gambar 3.6 Quick Feet Backward (2 In).....	34
Gambar 3.7 Turn Out Forward.....	34
Gambar 3.8 Turn Out Backward.....	35
Gambar 3.9 One Foot Turn Out Forward.....	35
Gambar 3.10 One Foot Turn Out Backward.....	36
Gambar 3.11 Two Foot Hop Scotch Backward	36
Gambar 3.12 One Foot Hop Scotch Forward.....	37
Gambar 3.13 One Foot Hop Scotch Backward.....	37
Gambar 3.14 Linear Trail Whip Forward	38
Gambar 3.15 Linear Trail Whip Backward.....	38
Gambar 3.16 Linear Lead Whip Forward.....	39
Gambar 3.17 Linear Lead Whip Backward	39

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Gambar 3.18 In-In-Out-Out Forward.....	40
Gambar 3.19 In-In-Out Backward	40
Gambar 3.20 Quick In-In-Out-Out Forward.....	41
Gambar 3.21 Icky Shuffle Lateral.....	41
Gambar 3.22 Hip Switch Lateral	42
Gambar 3.23 In-In-Out-Out Lateral.....	42
Gambar 3.24 Carioca	43
Gambar 3.25 Crossover Forward	43
Gambar 3.26 Slalom Forward	44
Gambar 3.27 Slalom Backward	44
Gambar 3.28 Zig-Zag Hop Scotch Forward	45
Gambar 3.29 Zig-Zag Hop Scotch Backward.....	45
Gambar 3.30 One Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward	46
Gambar 3.31 180's Forward	46
Gambar 3.32 Straddle Hop Forward	47
Gambar 3.33 Jab Step Forward.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	62
Lampiran 3 SK Pembimbing Skripsi	63
Lampiran 4 Program Latihan	66
Lampiran 5 Hasil Pretest dan Posttest.....	79
Lampiran 6 Dokumentasi	80

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez, J., Giménez, L., Corona, P., & Manonelles, P. (2002). Cardiovascular and metabolic necessities of indoor football: analysis of the competition. *Apunts. Phys Educ Sports*, 67, 45–53.
- Baker, D., & Nance, S. (1999). The relation between running speed and measures of strength and power in professional rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(3), 230–235.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization Training: Theory and Methodology-4th: Theory and Methodology-4th*. Human Kinetics publishers.
- Boyle, M. (2004). *Functional training for sports*. Human Kinetics Publishers.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Carlisle, A. J., & Sharp, N. C. C. (2001). Exercise and outdoor ambient air pollution. *British Journal of Sports Medicine*, 35(4), 214–222.
- Cohen, S. M. (2008). *High Intensity Interval TrainingA*. Better Exercise Program for Fat Loss.
- Dikdik Zafar Sidik,dkk.(2010). Mengajar dan melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effects of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012045>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York: Mc Graw Hill.
- Gay, L. R. (1992). *Research Method for Business and Management*. Macmillan Publishing Company.
- Hadi, F. soffan, Haryanto, E., & Fahrial Amiq. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748>
- Harsono .(1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Fitriana Rihman, 2021

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- History, A. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(3), 193–196. <https://doi.org/10.15294/active.v6i3.17721>
- Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, H. H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- John, D.T.(2008). *Mahir Bermain Futsal*.Bandung:DAR!Mizan.
- Leveritt, M., Abernethy, P. J., Barry, B. K., & Logan, P. A. (1999). Concurrent strength and endurance training. A review. *Sports Medicine*, 28(6), 413–427. <https://doi.org/10.2165/00007256-199928060-00004>
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*.
- Makaje, N., Ruangthai, R., Arkarapanthu, A., & Yoopat, P. (2012). *C ER. August*.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., & Fiorentini, F. (2011). Differences in agility performance between futsal and soccer players. *Sport Science*, 4(2), 55–59.
- Rahardian, RM, Hariyanto, E. H. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Santana, J. C. (2015). *Functional training*. Human Kinetics.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Tsivkin, T. (2012). Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>.
Diunduh Tanggal, 28.