

## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Dalam buku metode penelitian olahraga (2011, hlm. 50) dijelaskan bahwa desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian, dalam pengertian sempit desain penelitian hanya mengenai pengumpulan dan analisis data saja. Metode penelitian yang akan diterapkan oleh peneliti adalah metode *eksperiment*.

Adapun metode eksperimen yang satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi suatu variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Dalam sebuah penelitian eksperimen, peneliti melihat aspek dari setidaknya satu *dependent variable* pada satu atau lebih *independent variable* (Fraenkel et al., 2012). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah penelitian yang satu – satunya jenis penelitian yang secara langsung kegiatan percobaan dengan tujuannya untuk menyelidiki satu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 113) menjelaskan bahwa: Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Mekanisme penelitian tersebut dikemukakan dalam tabel sebagai berikut:

*Tabel 3 1*

*Desain penelitian Pretest-Posttest Control Group Design.*

(R)	O <sub>1</sub>	X1	O <sub>2</sub>
(R)	O <sub>3</sub>	X2	O <sub>4</sub>

Sumber: (Fraenkel and Wellen, hlm 248)

Keterangan:

(R) : *Random Sampling*

(O<sub>1</sub>) : *Pretest* kelompok eksperimen

(O<sub>3</sub>) : *Pretest* kelompok kontrol

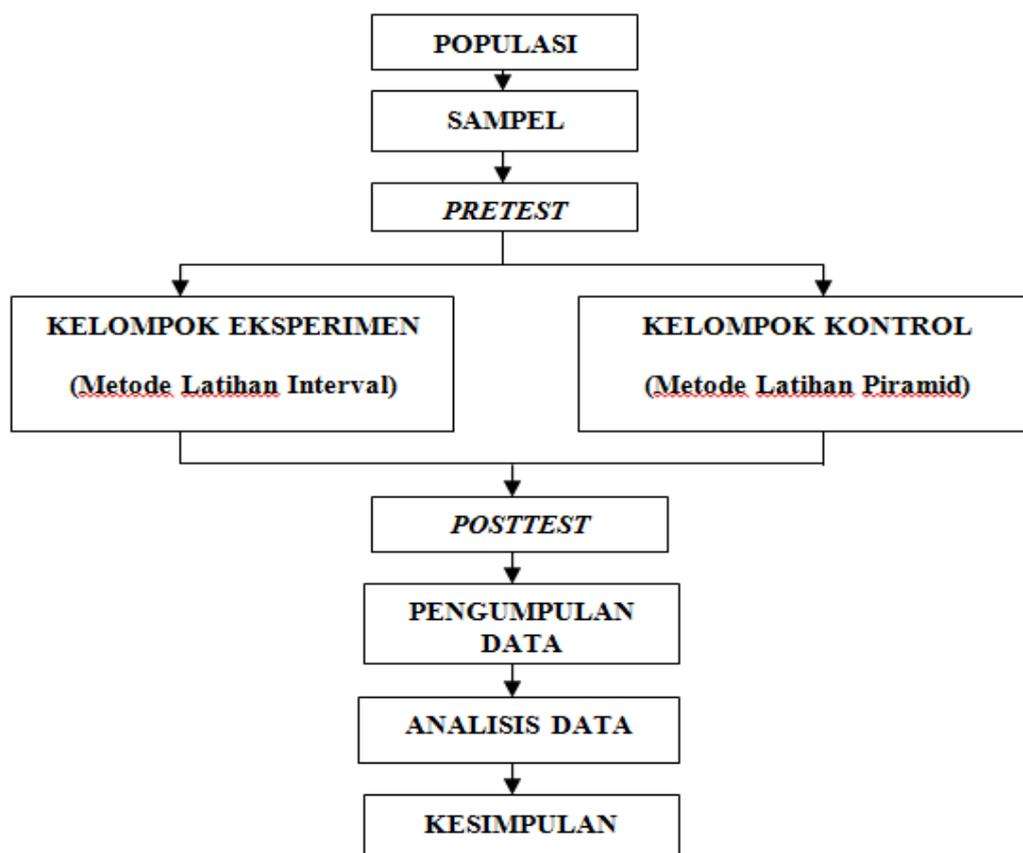
(X1) : Perlakuan dengan metode latihan interval pola RBL

(X2) : Perlakuan dengan metode latihan pyramid pola RBL

(O<sub>2</sub>) : *Posttest* kelompok eksperimen

(O<sub>4</sub>) : *Posttest* kelompok kontrol

Adapun rancangan penelitian, penulis lakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

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

Dengan demikian hasil dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Untuk dapat memperoleh suatu penelitian yang sistematis dan terstruktur dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang akurat dan merupakan sebuah kesimpulan yang diharapkan oleh penulis, dari gambar diatas diharapkan penulis mendapatkan jawaban dari hipotesis yang diajukan oleh penulis.

### **3.2 Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet anggota futsal UKM UPI. Penelitian ini dibantu oleh rekan peneliti sebanyak 5 orang dan 3 orang dosen FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, yang merupakan pelatih dan pembina yang membantu mempersiapkan alat penelitian. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang

### **3.3 Populasi dan Sample**

#### **3.3.1 Populasi**

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam populasi semua individu memiliki karakter tertentu yang setidaknya memiliki satu atau beberapa karakter yang dapat membedakan dengan populasi lainnya (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012). Populasi penelitian adalah atlet futsal anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia.

#### **3.3.2 Sampel**

Dalam menentukan sampel dapat menggunakan semua anggota populasi data dapat pula menggunakan sebagian dari populasi. Sampel adalah sebagian

**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***

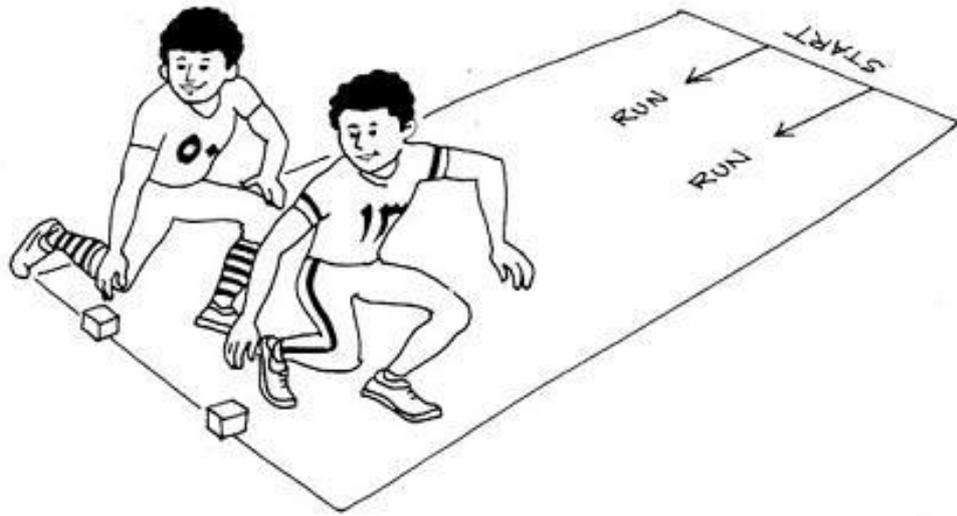
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

atau wakil populasi yang diteliti. Sedangkan (Fraenkel et al., 2012) menyampaikan bahwa sampel dalam penelitian adalah kelompok individu atau objek tempat memperoleh informasi. Sampel merujuk pada proses pemilihan individu, kelompok atau objek penelitian yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dimana sampel diambil dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan penentuan jumlah sampel pada penelitian eksperimen, menurut (Gay, 1992) mengatakan bahwa pada penelitian eksperimen, jumlah sampel minimum per grup adalah 15 subjek atau orang. Maka dari itu sampel yang diambil peneliti digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang, yaitu atlet futsal anggota UKM futsal putri Universitas Pendidikan Indonesia sebagai bahan pengumpul data penelitian ini sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu metode *interval* kelompok *eksperimen*, dan metode *pyramid* kelompok *control*.

### 3.4 Instrumen Pengumpul Data

Instrumen merupakan alat ukur yang dipergunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian (Fraenkel et al., 2012). Yaitu bahwa instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk melaksanakan proses dan mengumpulkan atau memperoleh data, maka peneliti melakukan program latihan untuk metode latihan dengan pola pelatihan *resistance band ladder drills* dengan adanya pengambilan pretest dan posttest dalam tes *shuttle run* 5x4 meter.

Pemilihan tes *shuttle run* 5x4 meter (Mackenzie, 2005) berdasarkan kaidah fisiologi dan disesuaikan dengan pemain dituntut untuk lincah agar tidak menimbulkan keseimbangan yang goyah dengan karakteristik permainan futsal yang melakukan pengubahan arah gerak dan adapun lapangan permainan futsal yang dimainkan dengan ukuran panjang lapangan 25m – 42m dan lebar lapangan 15m – 25m , sehingga dianggap valid dan reliabel untuk digunakan mengukur kemampuan *agility*.



Gambar 3.2 Test shuttle run

Sumber: (olahragapedia.com)

#### Petunjuk Pelaksanaan Tes

Agar mendapatkan hasil tes secara objektif, maka harus dihindarkan kesalahan-kesalahan dalam melakukan pelaksanaan tes. Data tersebut diperoleh pada pengambilan data awal eksperimen sebagai data *pretest* dan pengambilan data pada akhir eksperimen sebagai data *posttest*. Tujuannya yaitu agar dapat mengetahui hasil perlakuan atau *treatment* yang telah diberikan.

- 1) Tujuan : Mengukur kelincahan dan koordinasi
- 2) Alat/Fasilitas :
  - Lapangan atau bidang datar minimal 6 meter dan tidak licin
  - Cones sebagai penanda jarak
  - *Stopwatch*
  - Lembar catatan
  - Alat tulis
- 3) Pelaksanaan :
  - *Testee* berdiri di belakang garis *Start*, dengan salah satu kaki diletakan di depan untuk memulai aba – aba

- Pada aba – aba YA yang dilakukn oleh *Tester*, *Testee* dengan secepat mungkin lari ke depan dan menuju garis yang telah ditandai dengan *cones* dan salah satu kaki harus melewati garis tersebut.
  - Setelah itu *Testee* kembali lagi menuju garis *Start* dan berusaha salah satu kaki melewati garis *Start* kemudian berlari kembali menuju ke garis akhir, demikian seterusnya dilakukan dengan lari bolak – balik sampai mencapai frekuensi lari sebanyak 5 repitisi dengan jarak 4 meter.
  - *Testee* diberikan kesempatan sebanyak 2 kali
- 4) *Teste* akan diberhentikan mengikuti serangkaian tes 4 meter x 5 repitisi apabila :
- *Testee* tidak melewati garis akhir dan garis *Start*
  - *Testee* tidak melakukan sesuai apa yang telah di instruksikan dengan ketentuan yang telah ditetapkan
- 5) Skor :
- Waktu terbaik akan dicatat dengan ketelitian 2 desimal, dan waktu dimulai dari gerakan pertama *Testee* yang dihitung dengan *stopwatch* dan selesai ketika anggota tubuh melintasi garis *Finish*.

### 3.5 Prosedur Penelitian

Sesuai dengan desain yang digunakan, adapun langkah-langkah prosedur penelitian sebagai berikut:

- 1) Langkah pertama menetapkan populasi dan sampel penelitian.
- 2) Kemudian melakukan *pretest agility shuttle run 5x4 meter* kepada sampel.
- 3) Kemudian membagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- 4) Memberikan *treatment* kepada sampel.
- 5) Melakukan *posttest agility shuttle run 5x4 meter* kepada sampel.
- 6) Setelah itu melakukan pengolahan dan analisis data.

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

7) Langkah terakhir menentukan kesimpulan yang didasari dari hasil pengolahan dan analisis data.

Dengan demikian hasil dapat diketahui lebih akurat pada setiap sample, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan *atau treatment* dengan setelah diberi perlakuan. Maka untuk dapat memperoleh suatu penelitian yang sistematis dan terstruktur dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang akurat. Dengan mengharapkan mendapat sebuah kesimpulan yang untuk penulis, diharapkan penulis mendapatkan jawaban dari hipotesis yang tercantum.

### 3.6 Program Latihan

Tabel 3.2

*Program Latihan Pyramid dan Interval*

Pertemuan ke	Durasi atau Volume	
	Pyramid	Interval
1	600 Detik	600 Detik
2	624 Detik	622 Detik
3	600 Detik	600 Detik
4	624 Detik	622 Detik
5	960 Detik	960 Detik
6	836 Detik	840 Detik
7	780 Detik	780 Detik
8	912 Detik	918 Detik
9	988 Detik	976 Detik
10	1064 Detik	1056 Detik
11	988 Detik	980 Detik
12	1064 Detik	1078 Detik
13	936 Detik	952 Detik
14	1094 Detik	1104 Detik

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](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

15	1020 Detik	1020 Detik
16	1200 Detik	1200 Detik
17	1140 Detik	1140 Detik
18	1200 Detik	1200 Detik

### 3.6.1 Bentuk-bentuk Latihan Resistance Bands Ladder Drills

#### 1. One in



*Gambar 3.3 Ladder Drill One in*

Sumber : Asep Sumpena

Cara Pelaksanaan :

Setiap langkah tanpa di ikuti dengan lompatan, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel di lantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja (bantalan kaki), dilakukan dengan gerakan yang cepat.

#### 2. Ankle Bounce



*Gambar 3.4 Ankle Bounce*

Sumber : Asep Sumpena

Cara Pelaksanaan :

Gerakan diawalin dengan kedua tungkai rapat, diikuti gerakan melompat kearah depan dengan ketentuan kedua lutut tidak ditekuk serta tungkai diusahakan dalam posisi lurus, gerakan lompat berporos atau terfokus pada anklenya, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki

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

bagian depannya saja (bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan lengan digunakan untuk membantu tenaga dalam melompat.

### 3. Quick Feet Forward (2 In)



*Gambar 3.5 Quick Feet Forward (2 In)*

Sumber : Asep Sumpena

Cara Pelaksanaan :

Setiap langkah kaki dilakukan dengan cepat, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja (bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan lengan seperti halnya mengayun dalam pelari.

### 4. Quick Feet Backward (2 In)



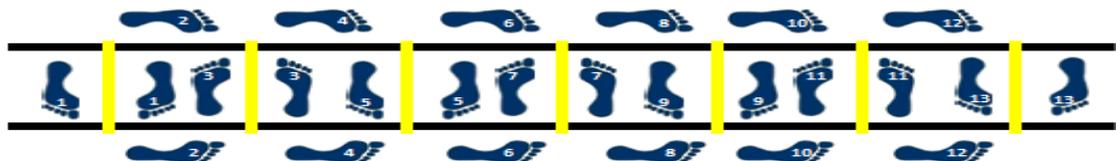
*Gambar 3.6 Quick Feet Backward (2 In)*

Sumber : Asep Sumpena

Cara pelaksanaan :

Setiap langkah kaki dilakukan dengan cepat, tidak seluruhnya telapak kaki yang menempel dilantai, melainkan hanya telapak kaki bagian depannya saja (bantalan kaki) posisi badan tetap tegap dan ayunan tangan seperti halnya mengayun dalam berlari.

### 5. Turn Out Forward



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

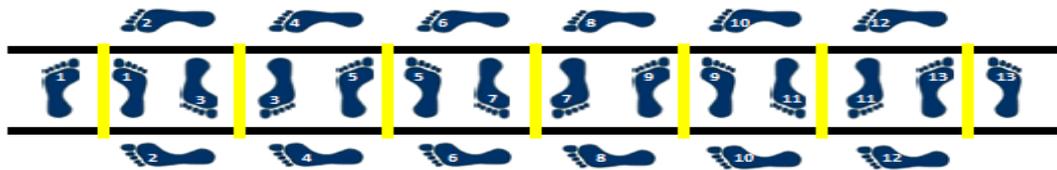
*Gambar 3.7 Turn Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi salah satu kaki berada didepan kaki yang lainnya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan, gerakan selanjutnya dengan melompat rendah (Low Bounce) kedua kaki berada diluar ladder dikedua sisi yang berbeda, dilanjutkan dengan gerakan melompat kembali keposisi awal tetapi dengan berganti posisi kaki didepannya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan dan dilanjutkan gerakan melompat kembali kedua kaki berada diluar ladder di kedua sisi yang berbeda, bergitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya, gerakan perpindahan kaki sampai terbentuk rotasi dibagian panggul kearah kanan dan kiri sesuai dengan arah gerakan kaki. Gerakan lengan tidak kaku dan mengikuti gerakan tungkai.

6. Turn Out Backward



*Gambar 3.8 Turn Out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi salah satu kaki berada didepan kaki yang lainnya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan, gerakan selanjutnya dengan melompat rendah (Low Bounce) kearah berbelakang kedua kaki berada di luar ladder di kedua sisi yang berbeda, dilanjutkan dengan gerakan melompat kembali kearah belakang keposisi awal tetapi dengan berganti posisi kaki didepannya dengan posisi kaki menghadap kesamping sedangkan badan tetap menghadap kedepan dan dilanjutkan gerakan melompat kembali kedua kaki berada diluar ladder di kedua sisi yang berbeda, bergitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya, gerakan perpindahan kaki sampai terbentuk rotasi dibagian

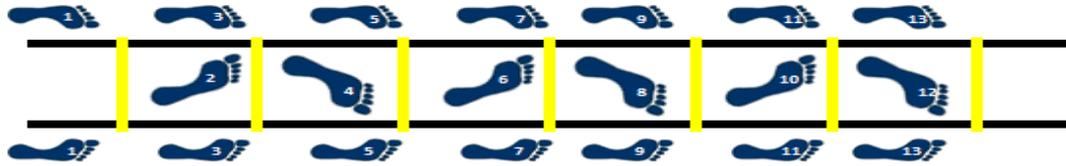
Fitriana Rihman, 2021

**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

panggul kearah kanan dan kiri sesuai dengan arah gerakan kaki. Gerakan lengan tidak kaku dan mengikuti gerakan tungkai.

#### 7. One Foot Turn Out Forward



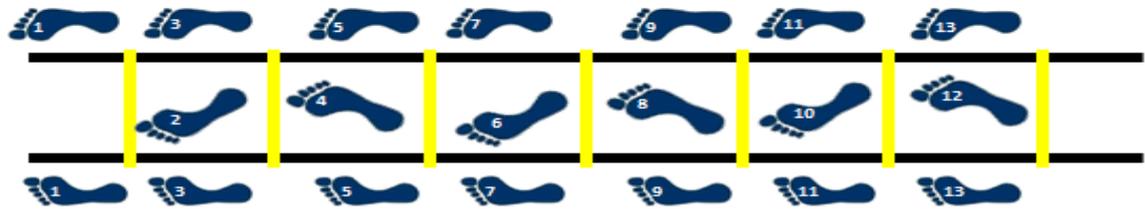
*Gambar 3.9 One Foot Turn Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kearah ladder dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih depan dari kedua kaki yang berada disamping tadi dan diikuti gerakan panggul sedikit memutar, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang,selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada di samping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 8. One Foot Turn Out Backward



*Gambar 3.10 One Foot Turn Out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

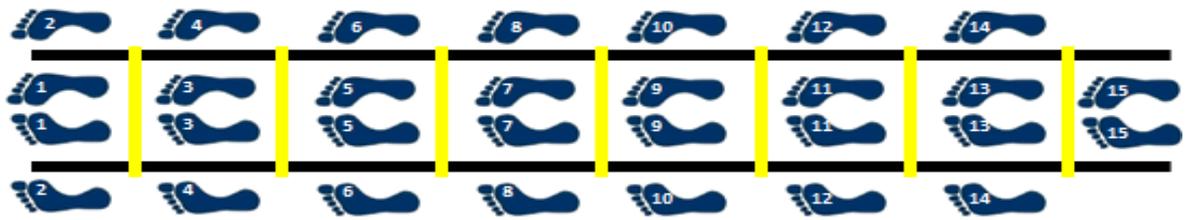
Posisi badan membelakangi posisi ladder dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih belakang dari kedua kaki yang berada disamping tadi dengan diikuti gerakan panggul sedikit memutar,dengan salah satu kaki diangkat dibelakang,selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki bergada di samping kembali, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

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

9. Two Foot Hop Scotch Backward



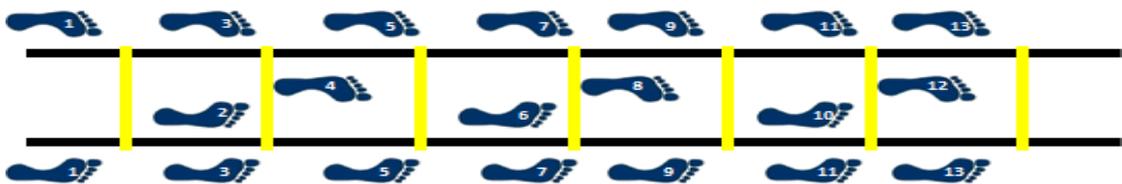
*Gambar 3.11 Two Foot Hop Scotch Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan membelakangi ladder, dengan kedua kaki berada didalam ladder dalam satu kotak yang sama, kemudian dilanjutkan gerakan melompat ditempat dan menempatkan kedua kaki berada diluar ladder dengan dua sisi yang berbeda, kemudian dilanjutkan kembali dengan gerakan melompat secara bersama sama kedua kaki masuk kembali kedalam kotak yang berbeda yang berada posisi di belakang kotak sebelumnya, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

10. One Foot Hop Scotch Forward



*Gambar 3.12 One Foot Hop Scotch Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

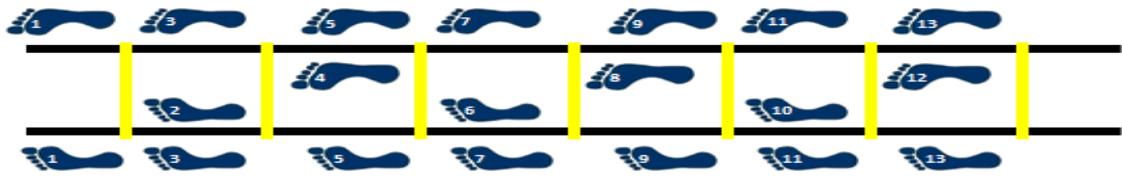
Posisi badan menghadap kearah ladder dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih depan dari kedua kaki berada disamping tadi, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang, selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali , begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

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

### 11. One Foot Hop Scotch Backward



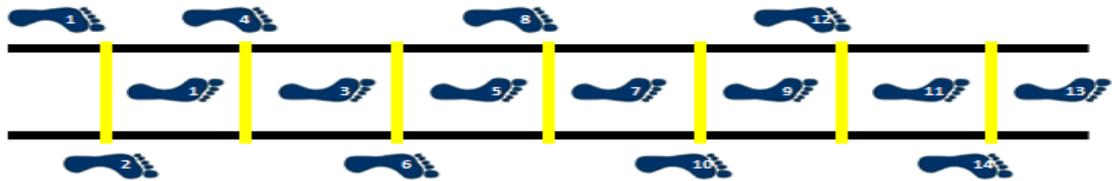
*Gambar 3.13 One Foot Hop Scotch Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan membelakangi posisi ladder dengan posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian ada gerakan melompat dengan salah satu kaki berada didalam ladder dengan posisi lebih belakang dari kedua kaki berada disamping tadi, dengan salah satu kaki diangkat dibelakang, selanjutnya dengan melakukan gerakan kedua kaki berada disamping kembali , begitu seterusnya melajukan gerakan selanjutnya.

### 12. Linear Trail Whip Forward



*Gambar 3.14 Linear Trail Whip Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

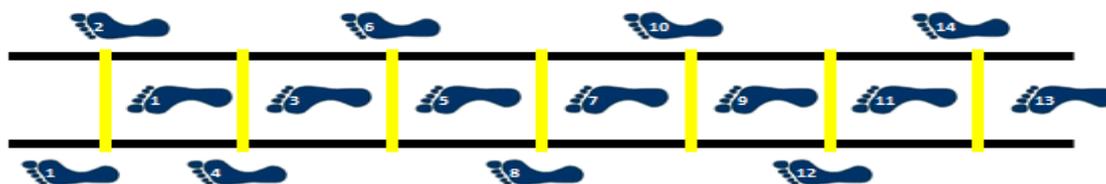
Posisi badan menghadap ladder, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar ladder dengan berada lebih belakang dari kaki yang berada di kotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada di luar ladder yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kedepan kotak sebelumnya, kemudian diikuti gerakan kaki yang berada diluar ladder kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

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

### 13. Linear Trail Whip Backward



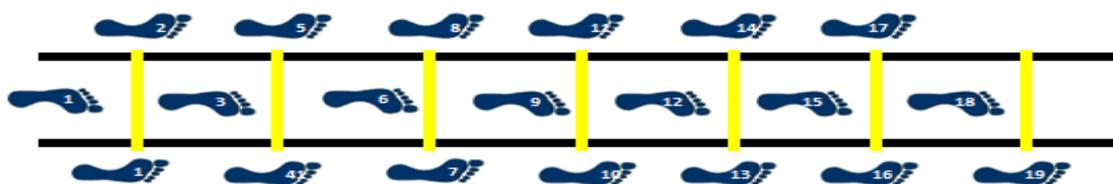
Gambar 3.15 Linear Trail Whip Backward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan membelakangi ladder, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar ladder dengan berada lebih lebih depan dari kaki yang berada di kotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada di luar ladder yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kebelakang kotak sebelumnya, kemudian diikuti gerakan kaki yang berada diluar ladder kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

### 14. Linear Lead Whip Forward



Gambar 3.16 Linear Lead Whip Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi Badan membelakangi ladder, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar ladder dengan berada lebih depan dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar ladder yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kebelakang kotak sebelumnya, kemudian

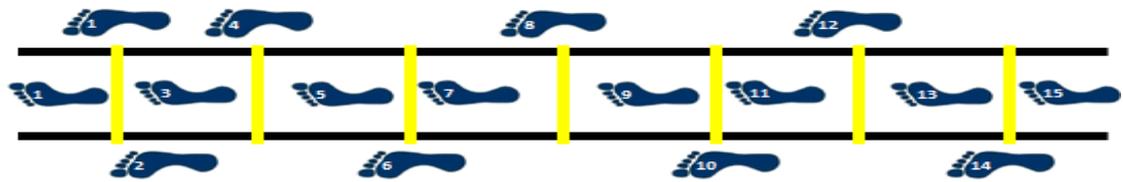
Fitriana Rihman, 2021

**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

diikuti gerakan kaki yang berada diluar ladder kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 15. Linear Lead Whip Backward



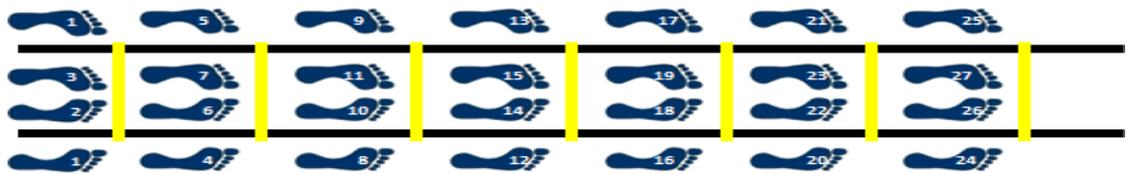
*Gambar 3.17 Linear Lead Whip Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap ladder, posisi salah satu kaki berada didalam kotak dan salah satu kaki berada diluar ladder dengan berada lebih belakang dari kaki yang berada dikotak, selanjutnya gerakan kaki yang berada diluar tadi kearah sisi yang berlawanan dan berada diluar ladder yang diikuti gerakan salah satu kaki yang berada dikotak memindahkan kedepan kotak sebelumnya, kemudian diikuti gerakan kaki yang berada diluar ladder kesisi yang lain seperti posisi gerakan awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 16. In-In-Out-Out Forward



*Gambar 3.18 In-In-Out-Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap ladder, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian salah satu kaki digerakan masuk kedalam ladder diikuti dengan kaki yang satunya lagi sehingga kedua kaki berada didalam ladder, kemudian diikuti gerakan salah satu kaki keluar dari kotak tersebut menuju luar ladder tetapi lebih

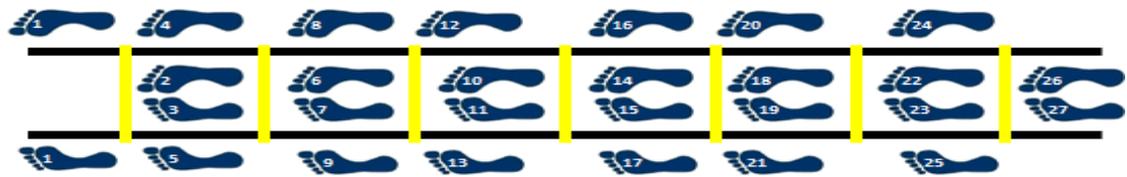
Fitriana Rihman, 2021

**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

depan dari kotak sebelumnya, dengan diikuti salah satu kaki yang lain dengan berada di sisi yang berlawanan seperti posisi kaki semula, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 17. In-In-Out Backward



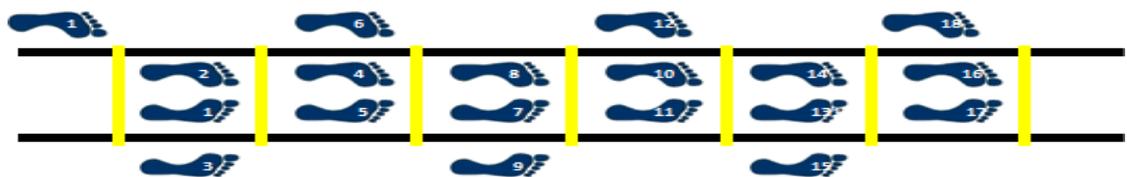
*Gambar 3.19 In-In-Out Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan membelakangi ladder, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian salah satu kaki digerakan masuk kedalam ladder dengan kotak lebih belkang dari kotak sebelumnya diikuti dengan kaki yang satunya lagi sehingga kedua kaki berada didalam ladder, kemudian diikuti gerakan salah satu kaki keluar dari kotak tersebut menuju luar ladder, dengan diikuti salah satu kaki yang lain dengan berada disisi yang berlawanan seperti posisi kaki semula, begitu seterusnya melakukan gerakan selanjutnya.

#### 18. Quick In-In-Out-Out Forward



*Gambar 3.20 Quick In-In-Out-Out Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menhadap kedepan, posisi kaki kiri berada disamping ladder, posisi kanan berada didalam ladder, kemudian gerakan/pindahkan posisi kaki kiri kedalam ladder yang berada kaki kanan tadi, diikuti gerakan kaki kanan bergerak

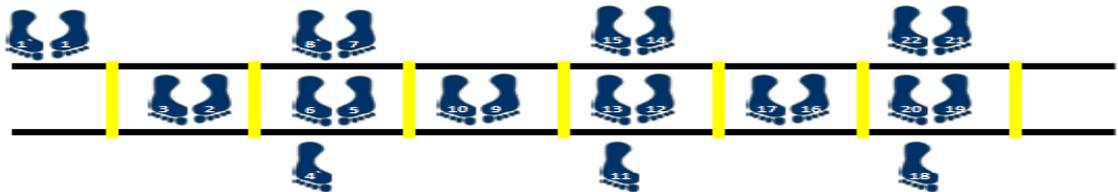
Fitriana Rihman, 2021

**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

keluar ladder dan berada disamping ladder tadi, kemudia pindahkan kaki kiri maju kedepan 1 kotak tadi, kemudian gerakan kaki kanan kedalam kotak yang berada kaki kiri tadi, selanjutnya geserkan kaki kiri keluar ladder dan posisi berada disamping ladder, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 19. Icky Shuffle Lateral



*Gambar 3.21 Icky Shuffle Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan menghadap keladder, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak yang berada didepan badan, kemudian diikuti oleh kaki kanan, sehingga posisi kedua kaki ada didalam kotak, selanjutnya kaki kanan digerakkan maju keluar ladder, selanjutnya kaki kiri dipindahkan bergeser kekotak yang berada disampingnya, kemudian kaki kanan mundur bergeser kebelakang sehingga satu kotak dengan kaki kiri, dilanjutkan gerakan kaki kiri mundur kembali keluar ladder dan diikuti kaki kanan, sehingga posisi seperti gerakan awal, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 20. Hip Switch Lateral



*Gambar 3.22 Hip Switch Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

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

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan menghadap keladder, posisi kaki kiri beraada didalam ladder dan kaki kanan berada diluar ladder, dibelakang kaki kiri, kemudian gerakan secara bersamaan bertukar posisi antara kaki kiri dan kaki kanan dengan memindahkan kedua kaki tersebut bergeser dari kotaksebelumnya kekotak yang berada disampingnya, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 21. In-In-Out-Out Lateral



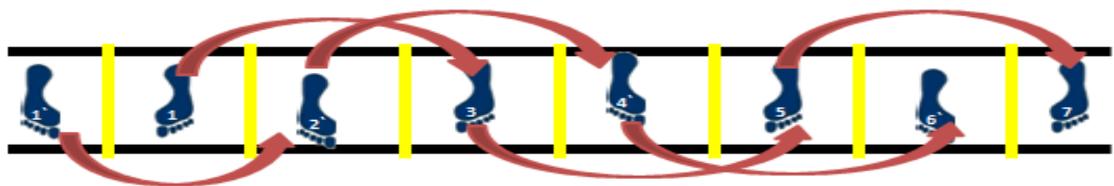
*Gambar 3.23 In-In-Out-Out Lateral*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan menghadap keladder, kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak yang berada didepan badan, kemudian diikuti oleh kaki kanan, sehingga posisi kedua kaki ada didalam kotak, selanjutnya kaki kiri digerakan mundur keluar ladder, kemudian begitu seterusnya malanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 22. Carioca



*Gambar 3.24 Carioca*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada didalm ladder dan menghadap keladder, posisi kaki kanan berada didalam ladder dan kaki kiri berada didalam ladder tetapi beda

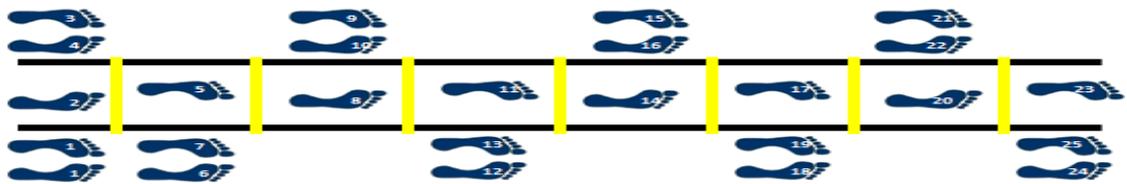
Fitriana Rihman, 2021

**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

kotak, kemudian kaki kanan dipindahkan kesamping kotak dari sebelah kaki kiri dengan memutar kaki berada didepan badan, kemudian kaki kiri dipindahkan kesamping kotak kaki kanan, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

### 23. Crossover Forward



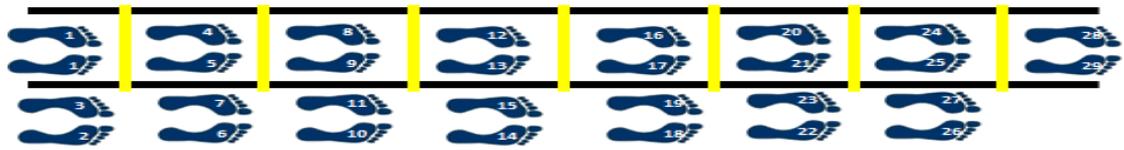
*Gambar 3.25 Crossover Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

#### Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada didalam ladder dan menghadap kedepan, posisi kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kanan digerakan masuk kedalam kotak yang berada disamping badan, diikuti dengan gerakan kaki kiri melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi yang berlawanan (berpindah), kemudian kaki kanan yang berada dikotak tersebut, ketika kaki kiri sudah menginjak kakinya dilantai diikuti dengan memindahkan kaki kanan keluar kotak tersebut dan posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan, kemudian dilanjutkan kaki kiri digerakan kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti gerakan kaki kanan melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi yang berlawanan (berpindah), kemudian kaki kiri yang berada dikotak tersebut, ketika kaki kanan sudah menginjak kakinya dilantai diikuti dengan memindahkan kaki kiri keluar kotak tersebut dan posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 24. Slalom Forward



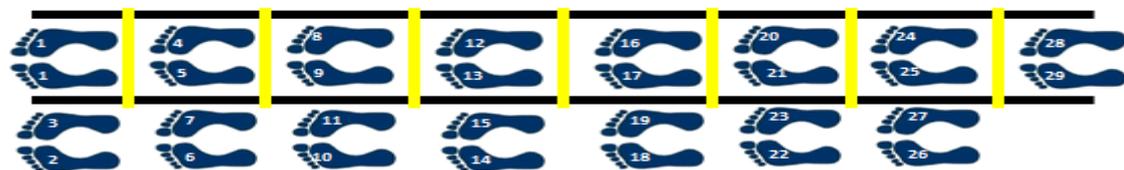
*Gambar 3.26 Slalom Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

##### Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan ladder, posisi kedua kaki berada didalam kotak, kemudian kaki kanan digerakan keluar kotak disamping sebelah kanan, kemudian diikuti secara serempak oleh kaki yang satunya lagi, sehingga posisi kedua kaki berada diluar kotak sebelah kanan, kemudian dilanjutkan dengan menggerakan kaki kiri masuk kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti oleh kaki yang satunya lagi secara serempak masuk kedalam kotak, kemudian diulangi gerakan seperti posisi awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 25. Slalom Backward



*Gambar 3.27 Slalom Backward*

(Sumber : Asep Sumpena)

##### Cara Pelasanaan :

Posisi badan membelakangi ladder, posisi kedua kaki berada didalam kotak, kemudian kaki kiri digerakan keluar kotak disamping sebelah kiri, kemudian diikuti secara serempak oleh kaki yang satunya lagi, sehingga posisi kedua kaki berada diluar kotak sebelah kiri, kemudian dilanjutkan dengan menggerakan kaki kanan masuk kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti oleh

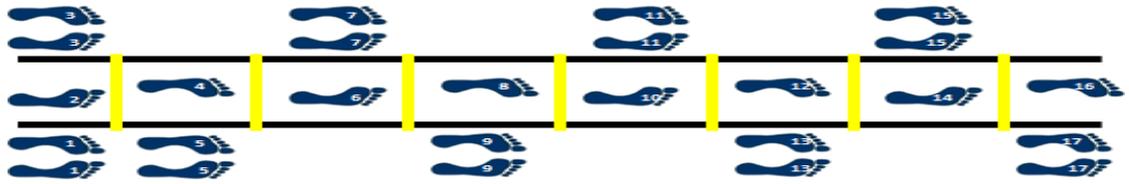
Fitriana Rihman, 2021

**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

kaki yang satunya lagi secara serempak masuk kedalam kotak, kemudian diulangi gerakan seperti posisi awal, begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 26. Zig-Zag Hop Scotch Forward



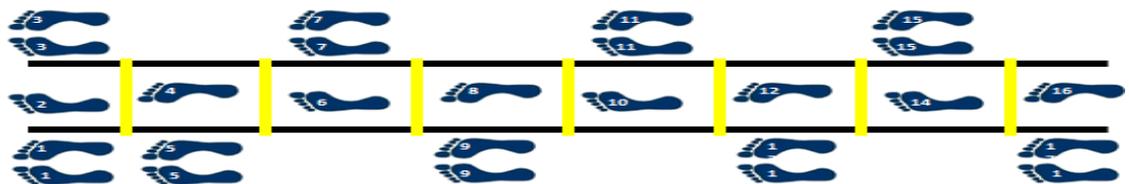
Gambar 3.28 Zig-Zag Hop Scotch Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan menghadap kedepan, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kanan digerakan masuk kedalam kotak tersebut dan disimpan berada disamping badan, diikuti dengan gerakan kaki kiri dan kanan melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi yang berlawanan (berpindah), kemudian kaki kanan yang berada dikotak tersebut, posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan, kemudian dilanjutkan kaki kiri digerakan kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti gerakan kaki kanan dan kiri melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi lain berlawanan (berpindah), dan posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

#### 27. Zig-Zag Hop Scotch Backward



Gambar 3.29 Zig-Zag Hop Scotch Backward

(Sumber : Asep Sumpena)

Fitriana Rihman, 2021

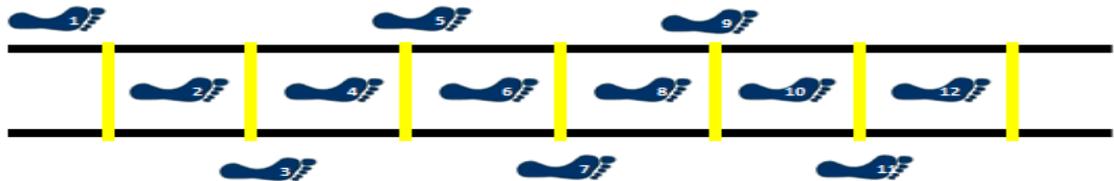
**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN PYRAMID DENGAN POLA LATIHAN RESISTANCE BAND LADDER DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI**

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

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan membelakangi kedepan, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kiri digerakan masuk kedalam kotak tersebut dan disimpan berada disamping badan, diikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi yang berlawanan (berpindah), kemudian kaki kiri yang berada dikotak tersebut, posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan, kemudian dilanjutkan kaki kanan digerakan kedalam kotak yang lebih depan dari kotak sebelumnya, diikuti gerakan kaki kiri dan kanan melewati kotak tersebut dan disimpan berada disamping ladder disisi lain berlawanan (berpindah), dan posisinya kedua berada disamping ladder dengan sisi yang berlawanan begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

28. One Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward



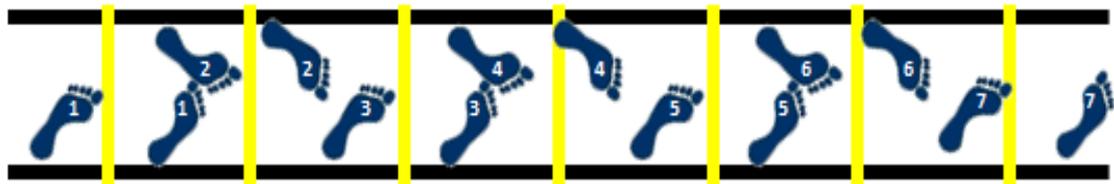
*Gambar 3.30 One Foot Zig-Zag Hop Scotch Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan, posisi kaki kiri diangkat dan tidak menyentuh lantai, kemudian kaki kanan bergerak melompat zig-zag dari satu kotak ke kotak yang lainnya, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

29. 180's Forward



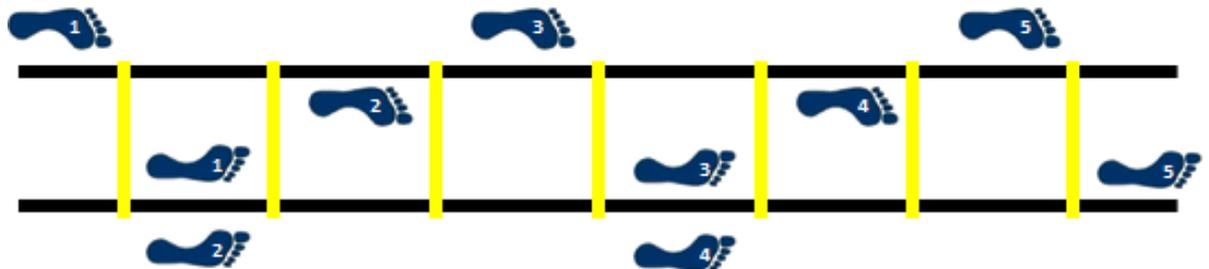
*Gambar 3.31 180's Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi kaki berada didalam ladder, kaki kiri dikotak yang satu dan kaki kanan berada dikotak lebih depan, dengan posisi badan menghadap kesebelah kiri (180°), gerakan dimulai dengan posisi kaki kiri berpinah tempat kekotak yang tadi diisi oleh kaki kanan, sedangkan kaki kanan berpindah maju kekotak yang berada didepannya, dengan posisi badan menghadap kanan (180°), kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

30. Straddle Hop Forward



*Gambar 3.32 Straddle Hop Forward*

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan menghadap kedepan, posisi kaki kiri berada disamping ladder, posisi kaki kanan berada didalam ladder, kemudian gerakan/pindahkan posisi kaki kiri kedalam lebih depan satu kotak kaki kanan tadi dan memindahkan kaki kanan

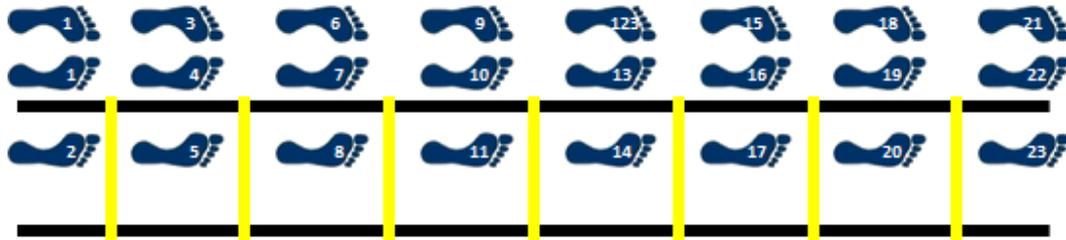
Fitriana Rihman, 2021

**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

yang berada didalam kotak bergeser menjadi disamping ladder, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

### 31. Jab Step Forward



Gambar 3.33 Jab Step Forward

(Sumber : Asep Sumpena)

Cara Pelaksanaan :

Posisi badan berada disamping ladder dan menghadap kedepan, posisi kedua kaki berada disamping ladder, kemudian kaki kanan digerakan masuk kedalam kotak yang berada disamping badan, kemudian kaki kiri maju selangkah lebih depan kekotak berikutnya diikuti oleh kaki kanan sehingga kedua kaki posisi ada diluar ladder seperti posisi semula, kemudian begitu seterusnya melanjutkan gerakan selanjutnya.

### 3.7 Analisis Data

Pertama-tama data dianalisis menggunakan analisis data *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari pengaruh metode latihan *interval* dan *pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terhadap peningkatan kemampuan *agility* atlet UKM futsal putri UPI. Data yang sudah di dapat dari sampel dalam melakukan pengambilan dengan pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16. Uji ini untuk menguji apakah terdapat perbedaan atau pengaruh. Subjeknya sama tetapi mengalami dua pengukuran atau perlakuan yang berbeda. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat apakah dalam pengembangan dan implementasi metode latihan *Interval* dan *Pyramid* dengan pola latihan *resistance band ladder drills* terdapat peningkatan terhadap kemampuan *agility* UKM futsal putri UPI.

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