

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET
FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Andray Kirana Putra

NIM 1804053

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL

Oleh;

Andray Kirana Putra

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

© Andray Kirana Putra 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

2 Januari 2023

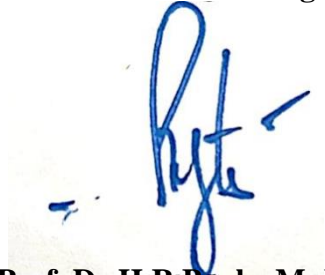
Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN
ANDRAY KIRANA PUTRA
PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET
FUTSAL

Disahkan dan disetujui oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr.H.R.Boyke Mulyana,M.Pd

NIP. 196210231989031001

Pembimbing II



dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D

NIP. 197908262010122003

Mengetahui

Ketua Program studi Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 19710804199802100

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL

Pembimbing 1: Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.

Pembimbing 2: dr. Pipit Pitriani, M. Kes., Ph.D.

Andray Kirana Putra

1804053

Latar belakang dilakukannya penelitian ini dari hasil analisis peneliti pada cabang olahraga futsal yaitu kelincahan dan kecepatan pada saat melakukan *dribbling* maupun pada saat transisi dari *attack* ke *defens* sehingga membuat penghambatan pada saat melakukan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat karena kurangnya kemampuan kelincahan pada atlet futsal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh peningkatan kelincahan atlet futsal terhadap latihan menggunakan alat *ladder drill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre-test, post-test, control grup design*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/*pre-test*, kemudian diberikan treatment dengan model latihan *Ladder drill*. Sampel berjumlah 20 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen berjumlah 10 orang sedangkan kelompok *control* berjumlah 10 orang, dan tes akhir/*post-test*. Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dalam seminggu 3 kali latihan, alat untuk mengukur penelitian ini adalah Tes *Dribbling* futsal Bobby Charlton. Untuk menganalisis data digunakan uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan atlet futsal”. Kesimpulan dari latar belakang ini adalah bahwa dengan menggunakan metode Latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet futsal.

Kata Kunci : Futsal , Kelincahan, dan *Ladder drill*.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2018

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON FUTSAL ATHLETES AGILITY

Advisor 1 : Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd.

Advidor 2 : Dr. Pipit Pitriani, M. Kes., Ph.D.

Andray Kirana Putra

1804053

The background of this research is the results of the researcher's analysis of the sport of futsal, namely agility and speed when dribbling and during the transition from attack to defense so as to create inhibition when carrying out attacks that should quickly become slow due to the lack of agility in futsal athletes. The purpose of this study was to determine the effect of increasing the agility of futsal athletes on training using a ladder drill. The method used in this study was an experimental research design with pre-test, post-test, control group design. The data collection technique was carried out by giving an initial test/pre-test, then given treatment with the Ladder drill training model. The sample is 20 people, then divided into two groups, the experimental group is 10 people while the control group is 10 people, and the final test/post-test. This research was conducted 16 times a week 3 times a week practice, the tool to measure this research is the Bobby Charlton futsal Dribbling Test. To analyze the data used t-test. The results of this study indicate that "There is a significant effect of Ladder drill training on the agility ability of futsal athletes". The conclusion from this background is that using the ladder drill training method can increase the agility of futsal athletes.

Keywords: Agility, Futsal, Ladder drill.

**) Students of PKO FPOK Program of Universitas Pendidikan Indonesia Class2018*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	7
DAFTAR GAMBAR	7
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1. Pengertian Futsal	Error! Bookmark not defined.
2.2. Posisi Pemain Futsal	Error! Bookmark not defined.
2.3. Komponen Dalam Permainan Futsal	Error! Bookmark not defined.
2.4. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.5. Ladder Drill	Error! Bookmark not defined.
2.6. Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.
2.7. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2. Populasi dan sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5. Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.6. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Pengolahan Dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
Paired Sample Test	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	Error! Bookmark not defined.
5.1. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3. Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	9
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Tes Dribbling Bobby Charlton	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Descriptive statistics Dribbling Futsal Bobby Charlthon	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Control	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis kelompok Eksperimen dan Control	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ukuran lapangan Futsal.....	6
Gambar 2.2 Pola Langkah Ladder A1 (Singgel).....	19
Gambar 2.3 Pola Langkah Ladder A2 (Doubles).....	20
Gambar 2.4 Pola Langkah Ladder A3 (Doubles-doubles Out).....	20
Gambar 2.5 Pola Langkah Ladder A4.....	21

Gambar 2.6 Pola Langkah Ladder A5.....	21
Gambar 2.7 Pola Langkah Ladder A6.....	22
Gambar 2.8 Pola Langkah Ladder A7.....	22
Gambar 2.9 Pola Kerangka berpikir	22
Gambar 3.1 The Matching-Only Pretest-Posttest.....	28
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	29
Gambar 2.3 Tes Dribbling Futsal Bobby Charlton.....	30
Gambar 4.1 Gambar Hasil Peningkatan Eksperimen dan Control.....	38

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N., Dicky, T.J., & Haikal, M. (2017) pengembangan instrumen keterampilan olahraga futsal: *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 241-247.
- Ahyar, H., Sukma, D. J., & Andriani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Albertus Joshua Marsada Lumban Toruan, Prof. Dr. H. Hari Setijono, M. P. (2017). Evaluasi Anthropometri Dan Kondisi Fisik Atlet Futsal Bintang Timur Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–11.
- Amirullah, S. M. (2015). *Populasi dan Sampel*. (Pemahaman, jenis dan Teknik) Metode Penelitian Manajemen.
- Arif, F.P. & Raden, D.P.R. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal: *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(2), 138-144.
- Arikunto, Suharsimi, (2010), “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*”, Rineka Cipta, Jakarta.
- Aris, M. & Muhamad, S.T. (2020). Pengaruh latihan plyometrics otot tungkai terhadap hasil tendangan penalti pada cabang olahraga futsal: *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 1-6.
- Asmar. (2008). *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Basrah, S., M. Aulia, R., & Mohamad, R. (2013). Pengaruh kualitas produk dan desain produk terhadap keputusan pembelian sepatu olahraga futsal adidas di wilayah jakarta timur: *urnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 4(2), 201-217.

- Dikdik, Z.S., Paulus, L.P., & Lucky A. (2019). *Pelatihan kondisi fisik*. PT remaja Rosdakarya Bandung: 103-106.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Endang, S. (2019). Pengaruh latihan footwork dan latihan shadow terhadap agility pada atlet putra persatuan bulutangkis illverd. *Stamina*, 2, 1–9. <https://doi.org/1037//0033-2909.I26.1.78>.
- Fahmi, N., Yudhi, K., & Fauzan, E.B. (2021). Pengaruh latihan agility terhadap hasil dribbling pada permainan futsal, 2(1), 65-71.
- Fraenkel, J. (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*.
- Gede, N & Nyoman, K. (2014). Metode pelatihan taktis passing berpasangan statis dan passing sambil bergerak terhadap keterampilan teknik dasar passing control bola futsal: *Journal PKO Universitas Pendidikan Ganesha*, 1, 1-13.
- Ginanjar, A. (2016). Test Validity and Reliability Dribbling Futsal. *The International Seminar on Physical Education on Sport 2016. "Optimizing Sport Development in Asia: New Perspective Interdisciplinary of Sport Science"* Pages, 118. Bandung: Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI Bandung.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Hawindri, B. S., Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Sport Science and Health*, 11(4), 284–290.
- Ihsan, H., Dikdik, P., & Isna, D.N. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis: *Jurnal keolahragaan*, 7(2), 55-62.
- Ketut, C.A.K & Kadek, H.K. (2017). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan. *Universitas Pendidikan Ganesha*, 16-20.
- Komarudin. (2018). *Life Kinetik dan Perporma Psikologis*. PT Remaja Rosdakarya: 101-107. Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Lee E, B. V. (2005). *Book Training for Speed Agility and Quickness (2nd)*. UnitedStates of America: Human Kinetics.

- Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(1), 44–53.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamića, K. (2013). Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 97–103.
- Mubarok, F. (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Runmengggunakan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatankelincahan Pemain Sepak Bola. *Urnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 9–25.
- Mohammad Hasan Basri, & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). Latihan Speed, Agility and Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Muhamad Syamsul Taufik (2019). Hubungan tingkat Konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal unti kegiatan mahasiswa Futsal Universitas Surya Kencana: Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10 (02), 69.
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Musthofa, M., Wijayanto, A., & Setyawan, D. A. (2013). Minat Siswa Dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma N 1 Pamotan Kabupaten Rembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nia Lavenia. (2020). *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology* Pengaruh Latihan Kelicahan terhadap kemampuan Menggiring Bola pada siswa. 2(1), 5-8.
- Nurliani, Hasbunallah. (2019). Survei minat murid terhadap cabang olahraga futsal pada murid sd negeri 47 Joalampe kabupaten Sinjai kecamatan Sinjai Selatan: jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar, 1-7.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>.

- Nusardi, A. 2018. Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong, 2(2), 181-185.
- Pesurnay, Paulus L. 2004. *Latihan kondisi fisik*. Jakarta: KONI Pusat
- Rajendran, K. (2016). Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. *International Journal of Recent Research and Applied Studies*. Volume 3, Issue 4 (23).
- Robid, A. (2019). Perbandingan speed training parachute dengan speed resistance band terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal: *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3).
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta : Media Presindo.
- Scheunemann, Timo S. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Percetakan PSSI.
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–725.
- Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sulistiyono, S. (2020). Profil kondisi fisik: kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan daya ledak siswa sekolah sepakbola kelompok 15 tahun tingkat elit dan non elit di provinsi daerah istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 19(1), 33-39.
- Supriyoko, A. & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.
- Susworo, Agus. (2009). “*Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*”. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 11(2).
- Taga, K., & Asai, T. (2012). The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on ball skill. *Football science*, 9 35-4.
- Tiar, P. & Said, J. (2017). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing fpti kota magelang: *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(4), 51-54.

- Timo Scheunemann. 2012. *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Tsivkin, Troman. (2011). Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 28 Oktober.
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 2019–2021. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>.
- Zusyah, P.D, & Khoirul, H. (2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola." *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 201-212.
- Zhang, Z., Li, S., Wan, B., Visentin, P., Jiang, Q., Dyck, M., Li, H., & Shan, G. (2016). The Influence of X-Factor (Trunk Rotation) and Experience on the Quality of the Badminton Forehand Smash. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 9–22. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0006>.