

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN**

(Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 1 Garawangi  
Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021)

REGI FAJAR NUGRAHA  
172191151

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**H. Agus Mulyadi, M.Pd.**  
**NIDN. 0427086201**

**H. Budi Indrawan, M.Pd.**  
**NIDN. 0401026401**

Disahkan oleh

Dekan FKIP

Ketua Jurusan

Universitas Siliwangi

Pendidikan Jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.**  
**NIDN. 0009046301**

**H. Abdul Narlan, M.Pd.**  
**NIDN. 0415116301**

**PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN**

(Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 1 Garawangi  
Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021)

**REGI FAJAR NUGRAHA  
172191151**

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 12 Juli 2021

Dewan penguji :

Penguji 1 : H. Agus Mulyadi., Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 2 : H. Budi Indrawan., Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 3 : H. Abdul Narlan., Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 4 : Ari Priana., S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji 5 : Defri Mulyana., S.Pd., M.Pd. (.....)

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN** (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021). Beserta seluruh isinya sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2021

Yang Membuat Pernyataan

**REGI FAJAR NUGRAHA**

**NPM. 172191151**

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah anggota ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan yang berjumlah 35 orang dan diambil 20 orang putra yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, maka dapat ditemukan terdapat pengaruh yang berarti bentuk-bentuk latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan.

**Kata Kunci:** Bentuk-bentuk latihan, *Ladder Drill*, Futsal.

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to obtain information about the effect of shapes in ladder drill training on increasing agility in men's futsal extracurricular activities at SMP Negeri 1 Garawangi, Kuningan District. The research method used is the experimental method. The population of the study was 35 male futsal extracurricular members at SMP Negeri 1 Garawangi Kuningan Regency and 20 sons were taken as samples. Based on the results of data processing with statistical tests, it can be found that there is a significant effect of shapes in ladder drill training on increasing agility in men's futsal extracurricular activities at SMP Negeri 1 Garawangi, Kuningan Regency.*

**Keywords:** *Shapes of exercises, Ladder Drill, Futsal.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik.

Penulis berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan” (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Futsal Putra SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan Tahun Ajaran 2020/2021) penulis berharap skripsi ini dapat berguna khususnya bagi diri pribadi penulis dan umumnya bagi semua pihak, serta bagi kemajuan ilmu Pendidikan Jasmani.

Terwujudnya skripsi ini merupakan satu kebahagiaan yang tak ternilai harganya bagi penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan dan kelemahan yang disebabkan berbagai keterbatasan yang penulis miliki. Namun akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan berkat rahmat dan kasih sayang Yang Maha Kuasa serta berkat bantuan dari berbagai pihak yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari segala pihak semua hambatan tersebut dapat penulis atasi. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun materil selama penyusunan skripsi ini, terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam melakukan penelitian pada mahasiswa yang menjadi anak didiknya.
3. Bapak H. Agus Mulyadi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan penuh tanggung jawab dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Budi Indrawan, M.Pd selaku pembimbing II yang juga membantu dan membimbing dengan selalu memotivasi dengan penuh tanggung jawab dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Arief Abdul Malik, M.Pd yang juga membantu serta memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Para dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sejak mengikuti program pendidikan ini sampai sekarang.
7. Coach Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Garawangi Kabupaten Kuningan yang senantiasa membantu dan memberikan waktunya kepada peneliti untuk melakukan penelitian, para anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra yang senantiasa membantu menjadi sampel sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.

8. Kedua orangtua tercinta Ayahanda Udin Samsudin dan Ibunda Yuyu Yuliati dan kakaku Revi Agus Silviani terimakasih atas kasih sayang dan motivasi yang tiada henti yang diberikan kepada penulis bisa mengerjakan skripsi ini, Terimakasih Semuanya.
9. Sahabat M. Septiawan, Alfin, Rizki, Dhimas, Farhan, Supriatna, Amar, Faqih, Fikri Matin, Anjar, Dwiki, Bayu, Ilham, Pandu, Reiza, Lambang, Andre, Squad BN, Squad Warbeh Ryan Rifai, Jaja, Iqbal, Agil, Nizar, Faishal, Aef, Diman, Squad KKN 13 Bugel Ciawi, Squad PLP SMAN 7 Tasikmalaya selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa PENJAS angkatan 2017, khususnya kelas D yang sudah menjadi keluarga baru dan terimakasih atas semua kenangannya, yang banyak memberikan bantuan dan motivasinya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan atas kritik dan saran yang membangun dari pembaca, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan umum nya bagi pembaca, serta bagi kemajuan ilmu Pendidikan Jasmani.

Tasikmalaya, Juli 2021

**REGI FAJAR NUGRAHA**

**NPM. 172191151**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Latihan.....	6
2.1.1.1 Pengertian Latihan.....	6
2.1.1.2 Tujuan Latihan .....	7
2.1.1.3 Prinsip Latihan .....	7
2.1.2 Kelincahan .....	12
2.1.2.1 Pengertian Kelincahan.....	12
2.1.2.2 Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan .....	12
2.1.3 <i>Ladder Drill</i> .....	13
2.1.3.1 Pengertian <i>Ladder Drill</i> .....	13
2.1.3.2 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	13

2.1.3.3 Pelaksanaan <i>Ladder Drill</i> .....	14
2.1.4 Permainan Futsal.....	17
2.1.4.1 Pengertian Permainan Futsal.....	17
2.1.4.2 Tujuan Permainan Futsal.....	19
2.1.4.3 Teknik Dasar Futsal.....	19
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	20
2.4 Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian .....	23
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Desain Penelitian .....	23
3.4 Populasi dan Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Instrumen Penelitian .....	26
3.7 Teknik Analisis Data.....	27
3.8 Langkah-Langkah Penelitian .....	30
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Deskripsi Data .....	31
4.1.2 Pengujian Normalitas Data Dari Setiap Tes.....	31
4.1.3 Pengujian Homogenitas Data Dari Setiap Tes .....	32
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	32
4.1 Pembahasan.....	33
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>35</b>
5.1 Simpulan .....	35
5.2 Saran-Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>38</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tabel Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan.....	10
4.1 Tabel Hasil Penghitungan Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Variasi Dari Setiap Tes .....	31
4.2 Tabel Hasil Pengujian Normalitas Data Dari Masing-Masing Tes.....	31
4.3 Tabel Hasil Pengujian Homogenitas Data Dari Tes <i>Illinois Agility Run</i> .....	32
4.4 Tabel Hasil Pengujian Hipotesis Untuk Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gambar Sistem Tangga.....	8
2.2. Gambar Latihan <i>Ladder Drill Straight Run</i> .....	14
2.3. Gambar Latihan <i>Ladder Drill Two In Two Out Forward Run</i> .....	15
2.4. Gambar Latihan <i>Ladder Drill Two In Two Out Lateral Run</i> .....	15
2.5. Gambar Latihan <i>Ladder Drill Forward Cross Steps</i> .....	16
2.6. Gambar Lapangan Futsal.....	18
3.1. Gambar Desain Penelitian.....	24
3.2. Gambar Teknik <i>Simple Random Sampling</i> .....	25
3.3. Gambar <i>Illinois Agility Run</i> .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....	39
2. Hasil Data Tes <i>Illinois Agility Run</i> .....	67
3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Deviasi Tes Awal .....	68
4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Deviasi Tes Akhir .....	69
5. Uji Homogenitas Penghitungan dan Perhitungan Uji Hipotesis.....	70
6. Daftar Tabel Statistik .....	71
7. Surat Keputusan Bimbingan .....	76
8. Surat Izin Penelitian/Observasi.....	77
9. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	78
10. Dokumentasi Penelitian .....	79
11. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....	86