

**PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL*
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB PEJATEN U-16**



**OLEH
BATI ARMANDO VEGATUS
NIM 1916021006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

**PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL*
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN
PADA PEMAIN SEPAK BOLA KLUB PEJATEN U-16**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA**



Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197305112001121001

I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP. 198608102008121001

Skripsi oleh Bati Armando Vegatus ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 29 Agustus 2023

Dewan Penguji,




Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. (Ketua)
NIP. 197305112001121001


I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or. (Anggota)
NIP. 198608102008121001


Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. (Anggota)
NIP. 196705272001121001


Dr. Gede Doddy Tisna, MS., S.Or., M.Or. (Anggota)
NIP. 198405212008121002

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana olahraga

Pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 29 Agustus 2023



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197305112001121001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pelatihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Klub Pejaten U-16”**, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika atau prosedur yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam isi skripsi saya ini ataupun nantinya ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 7 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



Armando
Bati Armando vegatus
NIM. 1916021006

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa saya sebagai peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

BAPAK DAN IBU TERCINTA

I Wayan Sukerta dan Ni Made Suniarti

“Terima kasih banyak telah memberikan kasih sayang, terima kasih atas segala yang telah diberikan, baik dalam hal semangat, doa, motivasi dan dorongan moral serta material yang tiada terhingga”

KELUARGA TERCINTA

“Terima kasih atas segala dukungan motivasi, memberikan semangat, serta segala bentuk dorongan yang diberikan”

DOSEN PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

“Terima kasih atas bimbingannya dan kesabarannya dalam memberikan bimbingan, saya mohon maaf atas segala hal yang kurang baik yang telah saya lakukan selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Ilmu Keolahragaan”

ALMAMATER

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

MOTTO HIDUP



“TETAP MELANGKAH”

(Bati Armando Vegatus)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **”Pengaruh Pelatihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Klub Pejabaten U-16”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa bimbingan, dorongan, arahan, serta saran dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan izin dan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Gede Doddy Tisna, MS., S.Or., M.Or., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus penguji IV yang telah memberikan dorongan dan masukan yang membangun.
4. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus penguji III yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
7. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., selaku pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, arahan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang sudah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Klub sepak bola Pejaten U-16 yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
12. Bagus Ade Prasetya Dinata, selaku Pelatih klub sepak bola Pejaten U-16 yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Seluruh pemain klub sepak bola Pejaten U-16 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 7 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. 1 Latar Belakang.....	1
1. 2 Identifikasi Masalah.....	6
1. 3 Pembatasan Masalah.....	6
1. 4 Rumusan Masalah.....	6
1. 5 Tujuan Penelitian.....	7
1. 6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II PEMBAHASAN.....	8
2. 1 Deskripsi Teoritis.....	8
2.1.1 Pelatihan.....	8
2.1.2 Pelatihan <i>Ladder drill</i>	18
2.1.3 Kecepatan.....	29
2.1.4 Kelincahan.....	33
2.1.5 Keterkaitan antara <i>Ladder drill</i> dengan Kecepatan dan Kelincahan.....	35
2.1.6 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	36
2.1.7 Kerangka Berpikir.....	37
2.1.8 Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Tempat dan Waktu	40
3.2 Rancangan Penelitian	40
3.3 Subjek Penelitian	42
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian	42
3.5 Definisi Operasional Variabel	43
3.6 Instrumen Penelitian	44
3.7 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	47
3.8 Program Pelatihan	48
3.9 Pengumpulan Data	50
3.10 Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	53
4.1.2 Pengujian Prasyarat Analisis.....	57
4.2 Pembahasan	61
4.2.1 Pengaruh Pelatihan <i>Ladder drill</i> terhadap Kecepatan pada Pemain Sepak Bola Klub Pejaten U-16	64
4.2.2 Pengaruh Pelatihan <i>Ladder drill</i> terhadap Kelincahan pada Pemain Sepak Bola Klub Pejaten U-16	65
4.3 Implikasi.....	66
4.4 Kendala.....	67
BAB V PENUTUP.....	68
5.1. Simpulan.....	68
5.2. Saran	68
DAFTAR RUJUKAN	70
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Rumus Intensitas Denyut Nadi	15
Tabel 2.2 Tabel Tingkat Intensitas	16
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok secara <i>Ordinal Pairing</i>	42
Tabel 3.2 Program Pelatihan	49
Tabel 4.1 Rangkuman Data Kecepatan dan Kelincahan Pemain Sepak Bola.....	54
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	57
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians	58
Tabel 4.4 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i> Variabel Kecepatan	59
Tabel 4.5 Hasil Analisis <i>Independent-Samples t Test</i> Variabel Kelincahan.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga (<i>The Step Type Approach</i>).....	10
Gambar 2.2 Alat <i>Ladder drill</i>	19
Gambar 2.3 Pola Gerakan <i>Two Foot Forward</i>	20
Gambar 2.4 Gerakan Pelatihan <i>Two Foot Forward</i>	21
Gambar 2.5 Pola Gerakan <i>High Knee Run</i>	21
Gambar 2.6 Gerakan Pelatihan <i>High Knee Run</i>	22
Gambar 2.7 Pola Gerakan <i>Scissor Hops</i>	22
Gambar 2.8 Gerakan Pelatihan <i>Scissor Hops</i>	23
Gambar 2.9 Pola Gerakan <i>Foot Exchange</i>	23
Gambar 2.10 Gerakan Pelatihan <i>Foot Exchange</i>	24
Gambar 2.11 Pola Gerakan <i>Two Hops</i>	24
Gambar 2.12 Gerakan Pelatihan <i>Two Hops</i>	25
Gambar 2.13 Pola Gerakan <i>Double Hops and Single Back</i>	26
Gambar 2.14 Gerakan Pelatihan <i>Double Hops and Single Back</i>	26
Gambar 2.15 Pola Gerakan <i>Two Footed Hop</i>	27
Gambar 2.16 Gerakan Pelatihan <i>Two Footed Hop</i>	27
Gambar 2.17 Pola Gerakan <i>In and Out</i>	28
Gambar 2.18 Gerakan Pelatihan <i>In and Out</i>	28
Gambar 2.19 Kerangka Berpikir.....	39
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	41
Gambar 3.2 Lintasan Tes Lari Cepat 50 meter	45
Gambar 3.3 <i>Right Boomerang Run Test</i>	46
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Gain Score</i> Kecepatan Kelompok Perlakuan (Disertai Kurve Normal)	55
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Gain Score</i> Kecepatan Kelompok Kontrol (Disertai Kurve Normal)	55
Gambar 4.3 Histogram Data <i>Gain Score</i> Kelincahan Kelompok Perlakuan (Disertai Kurve Normal)	56
Gambar 4.4 Histogram Data <i>Gain Score</i> Kelincahan Kelompok Kontrol.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing.....	74
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data Penelitian	75
Lampiran 3. Surat Balasan Klub Sepak Bola Pejaten U-16.....	76
Lampiran 4. Nama Subjek Penelitian.....	77
Lampiran 5. Data <i>Pre-test</i>	78
Lampiran 6. Data Perangkingan Subjek Penelitian.....	79
Lampiran 7. <i>Ordinal Pairing</i>	80
Lampiran 8. Data <i>Pre-test</i>	81
Lampiran 9. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif	82
Lampiran 10. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas.....	84
Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas	85
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji t untuk Uji H ₁	86
Lampiran 13. <i>Output IBM SPSS 24.0 for Windows</i> Hasil Uji t untuk Uji H ₂	87
Lampiran 14. Dokumentasi Alat Penelitian.....	88
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	92

