

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*  
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA  
SMA NEGERI I KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**HERI PURNOMO**

**K4611057**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2016**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Heri Purnomo  
NIM : K4611057  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI I KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**” ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2016

Yang membuat pernyataan

Heri Purnomo

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*  
TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA  
SMA NEGERI I KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh:  
HERI PURNOMO  
K4611057**

**SKRIPSI**

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi persyaratan guna mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Januari 2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Sarwono, M.S.  
NIP. 19600614 198603 1 002

Tri Winarti Rahayu,S.Pd., M.Or  
NIP. 19760129 200312 2 001

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Januari 2016

### Tim Penguji Skripsi

Nama Terang		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes	1. _____
Sekretaris	: Pomo Warih Adi, S.Pd., M.Or	2. _____
Anggota I	: Drs.Sarwono, MS	3. _____
Anggota II	: Tri Winarti Rahayu,S.Pd., M.Or	4. _____

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
Dekan

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd  
NIP 19610124 198702 1 001

## ABSTRAK

Heri Purnomo. **PENGARUH VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI I KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan variasi *Ladder Drill* terhadap kecepatan dan kelincahan serta perbedaan pengaruh antara *Ladder Drill One Foot Run* dan *Ladder Drill Two Foot Run* terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Karangdowo tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design* atau eksperimen semu. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berjumlah 24 dan semuanya adalah siswa putra. Subjek terdiri dari 2 kelompok. Kelompok 1 mendapat perlakuan *Ladder Drill One foot Run* dan kelompok 2 dengan perlakuan *Two Foot Run*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan dengan alat *Ladder Drill* sebagai variabel bebas sedangkan kecepatan dan kelincahan sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Sedangkan untuk menganalisis data menggunakan uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji hipotesis anakova.

Dari analisis data dari bab 4 didapatkan hasil: 1)latihan variasi *Ladder Drill* berpengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Karangdowo tahun pelajaran 2015/2016. Kecepatan siswa pada kelompok gabungan mengalami peningkatan sebesar 0.3308 yaitu dari skor *pretest* sebesar 4.7046 menjadi skor *posttest* sebesar 4.3738. Sedangkan kelincahan pada kelompok gabungan mengalami peningkatan sebesar 0.3766 yaitu dari skor *pretest* 5.8429 menjadi skor *posttest* sebesar 5.4663, 2)Hasil peningkatan catatan waktu pada latihan variasi *Ladder Drill One Foot Run* lebih baik dibandingkan dengan latihan variasi *Ladder Drill Two Foot Run*. Pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karangdowo didapatkan hasil menggunakan rata-rata hasil tes, siswa yang latihan variasi *Ladder Drill One Foot Run* mempunyai rata-rata dari skor *pretest* 4.7125 menjadi skor *posttest* 4.2283 dengan selisih 0.4842, sedangkan rata-rata total skor siswa yang latihan dengan variasi *Ladder Drill Two Foot Run* adalah dari skor *pretest* 4.6967 menjadi skor *posttest* 4.5192 dengan selisih 0,1775.

Kesimpulan di penelitian ini adalah 1) Latihan variasi *Ladder Drill* berpengaruh terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal putra SMA N 1 Karangdowo tahun pelajaran 2015/2016. 2) Hasil peningkatan catatan waktu pada latihan variasi *Ladder Drill One Foot Run* lebih baik daripada latihan variasi *Ladder Drill Two Foot Run* pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karangdowo.

**Kata kunci:** *Ladder Drill*, Kecepatan, Kelincahan

## ABSTRACT

Heri Purnomo. **THE EFFECT OF GIVING LADDER DRILL VARIATION TOWARD SPEED AND AGILITY FOR SON OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENT IN SMA NEGERI I KARANGDOWO IN ACADEMIC YEAR OF 2015/2016.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty Sebelas Maret University. Januari 2016.

This research aims to know the effect of giving Ladder Drill variation toward speed and agility along with the difference of the effect between Ladder Drill One Foot Run and Ladder Drill Two Foot Run toward speed and agility for son of futsal extracurricular student in SMA N 1 Karangdowo in academic year 2015/2016.

This research used Quasi Eksperimental Design. Amount of students that participate the futsal extracurricular is 24 and all of them is son. Subject will be grouping in 2 group. Group 1 can treatment Ladder Drill One Foot Run and group 2 can treatment Two Foot Run. The variable that used on this research is Ladder Drill method as independent variable and the dependent variables are speed and agility. Data which is collected from this research use test and masuring. While to analysis the data use reliability test, analysis precondition test and anacove hypothesis test.

From the data analysis we get the result: 1) Ladder Drill Variation effect toward speed and agiliy for son of futsal extracurricular student in SMA N 1 Karangdowo in academic year 2015/2016. The speed in combination group increase 0.3308 from pretest score 4.7046 to posttest score 4.3738. While the agility on combination group increase 0.3766 from pretest score 5.8429 to posttest score 5.46632) The result of time on Ladder Drill One Foot Run is more effect just than Ladder Drill Two Foot Run. In futsal extracurricular of SMA Negeri 1 Karangdowo get result use test mean, students that do Ladder Drill One Foot Run have mean from score pretest 4.7125 to score posttest 4.2283 with difference 0.4842, while score test total mean from students that do Ladder Drill Two Foot Run from score pretest 4.6967 to score posttest 4.5192 with difference 0.1775.

Result of this research is 1) Ladder Drill Variation effect toward speed and agiliy for son of futsal extracurricular student in SMA N 1 Karangdowo in academic year 2015/2016. 2) The result of increasing time in variation of *Ladder Drill One Foot Run* is more good than *Ladder Drill Two Foot Run* in futsal extracurricular of SMA Negeri 1 Karangdowo.

**Keyword:** Ladder Drill, Speed, Agility

## **MOTTO**

“Successful indeed are the believers,  
those who humble themselves in their prayers”

(Qur'an 23:1-2)

“Ojo mung eling butuhe urip, nganti lali gunane urip”

(Penulis)

“Berusaha dan teruslah berusaha, bersemangat dan teruslah bersemangat, berdoa  
dan teruslah berdoa”

(Cici Kurniawati)



## **PERSEMBAHAN**

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ❖ Ibu dan Bapakku.  
Terimakasih atas kasih sayangmu, kesabaranmu, pengorbanan serta doamu yang tiada henti. Aku selalu ingin membuat ibu bapak tersenyum bahagia. Aku sayang kalian.
  
- ❖ Asih Widodo & Ida Haryati  
Terimakasih untuk kedua kakakku atas bimbingan dan motivasinya.
  
- ❖ Teman Seperjuanganku Penjas 2011  
Terimakasih untuk kekompakkan dan kebersamaan kalian.
  
- ❖ Cici Kurniawati  
Terimakasih untuk selalu menemani, mengingatkan dan menyemangatiku, untuk segera menyelesaikan karya ini.
  
- ❖ Abim, Ashif, Nur Ahmadi  
Terimakasih untuk bantuan, dukungan dan kebersamaan kalian.
  
- ❖ Almamater Universitas Sebelas Maret.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA SMA NEGERI I KARANGDOWO TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan FKIP UNS yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
2. Drs. Sunardi, M.Kes., Kepala Program Studi Pendidikan Matematika yang telah memberikan ijin penelitian, memberikan banyak bimbingan, nasihat, ilmu, dan dukungan moril kepada penulis.
3. Drs. Agus Mukholid, M.Pd., Pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan, semangat, pengarahan selama perkuliahan ini.
4. Drs. Sarwono, MS., yang telah dengan sabar memberikan banyak waktu, bimbingan, saran, dukungan dan kemudahan kepada penulis.
5. Tri Winarti Rahayu, S.Pd., M.Or., yang telah dengan sabar memberikan banyak waktu, bimbingan, saran, dukungan dan kemudahan kepada penulis.
6. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan nasihat, ilmu, bimbingan, dan dukungan.
7. Drs. Medi Widada, M.Hum., Kepala SMA Negeri 1 Karangdowo yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Seluruh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi '11 atas segala dukungan serta suka duka selama kuliah.

9. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dan bantuan, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan dunia pendidikan.

Surakarta, Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN ABSTRAK .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xi
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori dan Hasil Penelitian yang Relevan.....	7
1. Hakekat Futsal.....	7
a. Pengertian dan Histori Futsal .....	7
b. Teknik Dasar dalam Futsal .....	8
c. Perlengkapan Futsal .....	8
2. Kecepatan dan Permainan Futsal .....	10

a. Pengertian Kecepatan .....	10
b. Macam-macam Kecepatan .....	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan .....	12
3. Kelincahan dan Permainan Futsal .....	12
a. Pengertian Kelincahan .....	12
b. Manfaat Kelincahan .....	13
c. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan .....	14
4. Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	14
a. Definisi Latihan.....	14
b. Dosis Latihan .....	15
c. Prinsip-prinsip Dasar Latihan .....	16
d. Komponen-komponen Dalam Latihan .....	17
e. Definisi <i>Ladder Drill</i> .....	21
f. Pengaruh Latihan.....	25
5. Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Karangdowo .....	27
a. Pengertian Ekstrakurikuler .....	27
b. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler .....	27
6. Hasil Penelitian yang Relevan .....	28
B. Kerangka Berpikir .....	29
C. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian.....	33
B. Desain Penelitian .....	34
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional Variabel .....	35
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	36
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	37

2. Analisis Statistik Inferensial.....	37
a. Uji Reliabilitas.....	37
b. Uji Prasyarat Analisis .....	38
c. Uji Hipotesis Anakova .....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	43
C. Pengujian Hipotesis .....	54
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	56
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Implikasi.....	59
C. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan.....	33
Tabel 3.2. Hasil Tes Kecepatan dan Kelincahan.....	37
Tabel 4.1. Perbandingan Hasil Peningkatan Kecepatan KE dan KK.....	42
Tabel 4.2. Perbandingan Hasil Peningkatan Kelincahan KE dan KK.....	43
Tabel 4.3. Ringkasan hasil uji reliabilitas (data kecepatan).....	44
Tabel 4.4. Ringkasan hasil uji reliabilitas (data kelincahan).....	44
Tabel 4.5. Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Eksperimen.....	45
Tabel 4.6. Hasil Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Kontrol.....	45
Tabel 4.7. Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Gabungan.....	46
Tabel 4.8. Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Eksperimen.....	46
Tabel 4.9. Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.10. Hasil Anakova untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi pada Kelompok Gabungan.....	47
Tabel 4.11. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 4.12. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Kontrol.....	48
Tabel 4.13. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Gabungan.....	49
Tabel 4.14. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Eksperimen.....	49
Tabel 4.15. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Kontrol.....	50

Tabel 4.16. Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada Kelompok Gabungan.....	50
Tabel 4.17. Analisis tanpa kovariat.....	51
Tabel 4.18 Analisis dengan kovariat.....	51
Tabel 4.19. Analisis tanpa kovariat.....	53
Tabel 4.20. Analisis dengan kovariat.....	53



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lapangan Futsal.....	9
Gambar 2.2. Atlet yang Sedang Melompati Tangga <i>Ladder</i> .....	21
Gambar 2.3. Contoh Bentuk Latihan <i>1 Foot In Each</i> .....	22
Gambar 2.4. Contoh Bentuk Latihan <i>2 Feet In Each</i> .....	22
Gambar 2.5. Contoh Bentuk Latihan <i>In In Out Out</i> .....	23
Gambar 2.6. Contoh Bentuk Latihan <i>X-Over Zig Zag</i> .....	23
Gambar 2.7. <i>Ladder Drill One Foot Run</i> .....	24
Gambar 2.8. <i>Ladder Drill Two Foot Run</i> .....	25
Gambar 2.9. Skema Kerangka Berpikir.....	31
Gambar 3.1. Skema <i>Matching Pretest-Posttest Comparison Group Design</i> .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Tes Kecepatan.....	62
Lampiran 2. Instrumen Tes Kelincahan.....	63
Lampiran 3. Program Dan Kalender Waktu Kegiatan Perlakuan ( <i>Treatment</i> ).....	64
Lampiran 4. Daftar Kehadiran Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Karangdowo.....	65
Lampiran 5. Urutan Ranking Tes Awal Berdasarkan Nilai Kecepatan dan Kelincahan.....	67
Lampiran 6. Pemasangan Subjek Penelitian Berdasarkan Nilai dari Hasil Tes Awal Kecepatan dan Kelincahan.....	68
Lampiran 7. Data yang dianalisis (data kecepatan).....	69
Lampiran 8. Data yang dianalisis (data kelincahan).....	70
Lampiran 9. Rekapitulasi Tes Awal dan Tes Akhir Lari Cepat 30 Meter.....	71
Lampiran 10. Rekapitulasi Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dogging Run</i> .....	73
Lampiran 11. Hasil Perolehan Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Melalui Lari Cepat 30 Meter.....	75
Lampiran 12. Hasil Perolehan Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan Melalui <i>Dogging Run Test</i> .....	76
Lampiran 13. Analisis Inferensial (Uji Reliabilitas) .....	77
Lampiran 14. Sajian Deskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
Lampiran 15. Uji Prasyarat Anakova.....	84
Lampiran 16. Uji Analisis Regresi.....	93
Lampiran 17. Uji Analisis Kovarian.....	110
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	116
Lampiran 19. Perijinan.....	119