

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *SPEED LADDER DRILL* DAN *SPRINT* 30 METER TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MAN 2 BANYUMAS

Putri Dwi Utami

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Jenderal Soedirman,  
Purwokerto, Indonesia

**Latar Belakang:** Sepakbola merupakan olahraga beregu yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan, salah satu unsur fisik yang dibutuhkan adalah kelincahan. Latihan *Speed ladder drill* dan *sprint* 30 meter diperlukan agar kelincahan dapat meningkat. Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah pengaruh latihan *speed ladder drill* dan latihan *sprint* 30 meter terhadap kelincahan.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan penelitian *two group pretest posttest design*. Desain ini menggunakan dua kelompok eksperimen dengan melakukan *pretest, treatment, posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola MAN 2 Banyumas menggunakan sampel 20 siswa putra dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis

**Hasil Penelitian:** (1) Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi *treatment* latihan *speed ladder drill* terhadap kelincahan dengan nilai  $p= 0,000$ . (2) Terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi *treatment* latihan *sprint* 30 meter terhadap kelincahan dengan nilai  $p= 0,001$ . (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *speed ladder drill* dengan *sprint* 30 meter terhadap kelincahan dengan nilai  $p= 0,926$

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kelincahan, Terdapat pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap kelincahan, tidak terdapat perbedaan antara latihan *speed ladder drill* dan *sprint* 30 meter terhadap kelincahan

**KataKunci:** Sepakbola, Kelincahan, *Ladder*, *Sprint*

## **ABSTRACT**

### **The Effect of Speed Ladder Drill and 30 Meters Sprint Exercise Towards Football's Extracurricular for Student's Agility in MAN 2 Banyumas**

*Putri Dwi Utami<sup>1)</sup>*

*Physical Education, Health Science Faculty  
Jenderal Soedirman University,  
Purwokerto, Indonesia*

**Background:** *Football is group sport for aims to take a goal from the opposite player, the one of the physical factors is agility. The exercise of Speed Ladder Drill training and 30 meters Sprint exercise is needed on order to increase the agility. The purpose of this research is to find out the effects of Speed Ladder Drill training and 30 meters Sprint exercise on agility.*

**Methods:** *The research is used two group pretest posttest design. The methods is experimented by two groups to do pretest, treatment, and posttest. This research is carried out in the MAN 2 Banyumas football field use 20 male student with purposive sampling. The data analysis are didthe normality, homogeneity and hipotesis tests.*

**Result:** *(1) There was a significant effect after being given the treatment of Speed Ladder Drill training on agility with a value of  $p = 0,000$ . (2) There was a significant effect after being given a 30 meter Sprint exercise treatment on agility with a value of  $p = 0.001$ .(3) There is no differences in the effect of speed ladder drill training with 30 meter sprints on agility with a value of  $p = 0.926$ .*

**Conclusion:** *There is an effects of Speed Ladder Drill training and 30 meters Sprint exercise on agility, and there were no differences of Speed Ladder Drill training and 30 meters Sprint exercise on agility.*

**Keywords:** *Football, Agility, Ladder, Sprint*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. KAJIAN TEORI .....	7
1. Ekstrakurikuler.....	7
2. Sepakbola .....	7
3. Latihan.....	8
4. <i>Ladder Drill</i> .....	10
5. <i>Sprint 30 Meter</i> .....	12
6. Kelincahan.....	13
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep .....	15
D. Hipotesis.....	15

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Desain Penelitian .....	16
B. Lokasi dan Waktu.....	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
D. Definisi Operasional.....	19
E. Alur Penelitian.....	19
F. Instrumen Penelitian.....	19
G. Validitas dan Reliabilitas.....	20
H. Sumber Data .....	20
I. Analisis Data .....	21
J. Etika Penelitian.....	22
K. Jadwal Penelitian .....	22
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
A. Hasil Penelitian .....	23
1. Gambaran Umum Penelitian .....	23
2. Hasil Uji Prasyarat .....	25
3. Pengujian Hipotesis.....	26
B. Pembahasan.....	27
1. Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Speed Ladder Drill</i> terhadap <i>Kelincahan</i> .....	27
2. Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Sprint 30 Meter</i> terhadap <i>Kelincahan</i> .....	28
3. Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Speed Ladder Drill</i> dan <i>Sprint 30 Meter</i> terhadap <i>Kelincahan</i> .....	29
C. Keterbatasan Penelitian .....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	32
LAMPIRAN.....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 3.1. Teknik Pembagian Sampel.....	18
Tabel 3.2. Definisi Operasional .....	19
Tabel 3.3. Norma Penilaian.....	20
Tabel 3.4. Jadwal Penelitian.....	22
Tabel 4.1. Deskripsi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	23
Tabel 4.2. Deskripsi data kategori .....	24
Tabel 4.3. Uji Normalitas saphiro wilk.....	25
Tabel 4.4. Uji Homogenitas .....	25
Tabel 4.5. Uji Paired T test .....	26
Tabel 4.6. Uji Independent T test.....	26
Tabel 4.7. Perbedaan kenaikan kelincahan .....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Contoh <i>Ladder</i> .....	11
Gambar 2.2. Contoh <i>Ladder</i> .....	11
Gambar 2.3. Contoh <i>Ladder</i> .....	12
Gambar 2.4. Contoh <i>Ladder</i> .....	12
Gambar 2.5. Kerangka Teori.....	14
Gambar 2.6. Kerangka Konsep.....	15
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	16
Gambar 3.2. Alur Penelitian.....	19
Gambar 3.3. Lapangan Zig Zag .....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir PAR-Q.....	36
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Keikutsertaan.....	39
Lampiran 3.Surat Ijin DMPPTSP .....	41
Lampiran 4. Surat Ijin MAN 2 Banyumas .....	42
Lampiran 5. Surat Ijin Kesbangpol.....	43
Lampiran 6. Perijinan DMPPTSP Kab. Banyumas .....	44
Lampiran 7. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	46
Lampiran 8. Analisis Data.....	47
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	49
Lampiran 10. Data mentah <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	50
Lampiran 11. Absen Responden .....	51
Lampiran 12. Program Latihan .....	52
Lampiran 13. Dokumentasi.....	62
Lampiran 14. Biodata Peneliti .....	67

## DAFTAR SINGKATAN

Prodi	: Program Studi
PJKR	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi
UNSOED	: Universitas Jenderal Soedirman
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
FPOK, IKIP, FIK	: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan
GOR	: Gelanggang Olahraga
PAR-Q	: <i>Physical Activity Readiness Questionnaire</i>
MAN	: Madrasah Aliyah Negeri
MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
P	: Probabilitas
Sig.	: Siginifikan
UPT	: Unit Pelaksana Teknis
Df	: <i>Degree of freedom</i>
N	: Jumlah sampel
DPMPTSP	: Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu SatuPintu
BAPPEDA	: Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
KESBANGPOL	: Kesatuan Bangsa dan Politik
KAPRODI	: Ketua Program Studi