



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL IN OUT*
DAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFLE* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14-15 TAHUN
SSB PERSEMAN KARANGANYAR
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Oleh :
VERI ARFIYANTO
NIM : D0218017**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL IN OUT*
DAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFLE* TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14-15 TAHUN
SSB PERSEMAN KARANGANYAR
TAHUN 2022**

**Oleh :
VERI ARFIYANTO
NIM : D0218017**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill In Out* Dan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022”, karya :

Nama : Veri Arfiyanto

NIM : D0218017

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

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

Menyetujui,

Surakarta, 29 Juli 2022

Pembimbing I



Drs. Herywansyah, M.Or
NIDN. 0622105801

Pembimbing II



Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or
NIDN.0602077002

HALAMAN PENGESAHAN





Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022”, karya :

Nama : Veri Arfiyanto
NIM : D0218017
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.


Pada hari : Kamis
Tanggal : 4 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)	Tanda Tangan
Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or	
Sekretaris : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or	
Anggota I : Drs. Herywansyah, M.Or	
Anggota II : Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

“Jangan pernah takut menghadapi tekanan hidup. Ketahuilah, kreativitas terbentuk saat kita menghadapi tekanan”

(Emha Ainun Najib)

“Curahkan 90% dirimu menjadi peran pendukung. Bersabarlah, 10% sisanya akan jadi ganjarannya”

(Kimishita Atsusi)

“Ora usah gemedhe, ojo gampang meri, ora usah nguber gengsi. Sing penting kebutuhan kecukupi lan sepiro gedhene rejeki kudu disyukuri”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberi kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walau jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ✚ Untuk kedua Ibu dan kedua Ayahku yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku untuk menjadi lebih baik. Terimakasih Ibu kandung dan Ibu tiriku, terimakasih Ayah kandung dan Ayah tiriku atas semua yang telah engkau berikan semoga diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.
- ✚ Untuk sahabat - sahabatku Danang, Niko, Syaifudin, Daris, Ilham, Ervan, Joko, Sugi, Wildan, Sabil dan juga teman – teman Prodi PKO UTP Surakarta angkatan 2018. Terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini, serta semua pihak yang sudah membantu selama proses penyelesaian Skripsi ini. Terimakasih kalian semua.
- ✚ Bapak Drs. Herywansyah, M.Or dan Bapak Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya, terimakasih banyak sudah membantu selama ini, sudah dinasehati, sudah mengajari, dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Yang telah memberikan izin penelitian guna menyusun skripsi ini.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Drs. Herywansyah, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan.
4. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan.
5. Pada Staff dan Atlet SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Dengan sangat sadar dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu saya mohon kritik dan sarannya agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Surakarta, Juli 2022

V.A

ABSTRAK

VERI ARFIYANTO, 2022. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: 1. Drs. Herywansyah, M.Or. 2. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* terhadap Kelincahan Pemain dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Umur 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Atlet Putra Umur 14-15 Tahun SSB Perseman Karanganyar yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil peningkatan Kelincahan Pemain dengan Metode Latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* sebagai variabel bebas Kelincahan Pemain sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Menggunakan *Illinois Agility Run Test* dari Mochamad Zakky Mubarak (2014). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Ladder Drill In Out* dan *Ladder Drill Icky Shuffle* terhadap kelincahan pada pemain SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2,849$ lebih besar daripada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan dengan *Ladder Drill Icky Shuffle*, lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan kelincahan pada pemain sepakbola SSB Perseman Karanganyar Tahun 2022 daripada Latihan *Ladder Drill In Out*. Berdasarkan persentase Kelincahan menunjukkan bahwa kelompok B (kelompok yang mendapat perlakuan latihan *Ladder Drill Icky Shuffle*) adalah 10,432%. > kelompok A (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Ladder Drill In Out* adalah 7,576%

Kata Kunci : Latihan *Ladder Drill In Out*, Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle*, Kelincahan, Sepakbola.

ABSTRACT

ARFIYANTO VERI. 2022. *Differences in the Effect of Ladder Drill In Out and Ladder Drill Icky Shuffle on Agility in Soccer Players Age 14-15 Years Old SSB Perseman Karanganyar in 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Supervisor: 1. Drs. Herywansyah, M.Or. 2. Rustam Yuliyanto, S.Pd., M.Or.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Ladder Drill In Out and Ladder Drill Icky Shuffle on Agility in Soccer Players Age 14-15 Years Old SSB Perseman Karanganyar in 2022, and if there was a difference, then to find out which was better between the Ladder Drill InOut and Ladder Drill Icky Shuffle on the agility of players in soccer games for male athletes aged 14-15 years at SSB Perseman Karanganyar in 2022.

The sample of this study was male athletes aged 14-15 years at SSB Perseman Karanganyar, totaling 30 people. Sampling using technique purposive sampling. The variable of this research is the result of increasing Player Agility Training Methods Ladder Drill In Out and Ladder Drill Icky Shuffle as the independent variable of Player Agility as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. Using the Illinois Agility Run Test from Mochamad Zakky Mubarak (2014). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference between the Ladder Drill In Out and Ladder Drill Icky Shuffle on the agility of the SSB Perseman Karanganyar players in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 2.849$ is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Exercise with Ladder Drill Icky Shuffle, has a better effect on agility abilities in SSB football players Perseman Karanganyar 2022 than Ladder Drill In Out. Based on the agility percentage, it showed that group B (the group that received the Ladder Drill Icky Shuffle) was 10.432%. > group A (the group that received treatment with Ladder Drill In Out exercise) was 7.576%

Keywords : Ladder Drill In Out, Icky Shuffle Ladder Drill, Agility, Soccer.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Permainan Sepakbola	7
2. Metode <i>Ladder Drill</i>	18
3. Hakikat Latihan	31
4. Metode <i>In Out Shuffle</i>	35
5. Metode <i>Icky Shuffle</i>	36
6. Kelincahan	38
B. Penelitian Yang Relevan	42

C. Kerangka Berpikir	43
D. Pengajuan Hipotesis	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Rancangan/Desain Penelitian	45
C. Populasi, Sampel dan Teknik <i>Sampling</i>	47
D. Pengumpulan Data.....	48
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Reliabilitas	52
C. Pengujian Persyaratan Analisis	53
D. Hasil Analisis Data	55
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	59
D. Diskusi.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Side Right-In Agility <i>Ladder Drill</i>	20
Gambar 2. <i>Crossover Shuffle Agility Ladder Drill</i>	21
Gambar 3. <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i>	21
Gambar 4. <i>180-Degree Turn Agility Ladder Drill</i>	22
Gambar 5. <i>Zigzag Crossover Shuffle Agility Ladder Drill</i>	22
Gambar 6. <i>In Out Shuffle Agility Ladder Drill</i>	24
Gambar 7. <i>Icky Shuffle Agility Ladder Drill</i>	24
Gambar 8. <i>Ankle Bounce</i>	25
Gambar 9. <i>Quick Feet Forward</i>	25
Gambar 10. <i>Quick Feet Backward</i>	26
Gambar 11. <i>Turn Out Backward</i>	27
Gambar 12. <i>Turn Out Forward</i>	27
Gambar 13. <i>1 Foot Turn Out Forward</i>	28
Gambar 14. <i>1 Foot Turn Out Backward</i>	28
Gambar 15. <i>2 Foot Hop Scotch Forward</i>	29
Gambar 16. <i>2 Foot Hop Scotch backward</i>	29
Gambar 17. <i>1 Foot Hop Scotch Forward</i>	30
Gambar 18. <i>Carioca</i>	30
Gambar 19. Bentuk Latihan In Out Agility <i>Ladder Drill</i>	36
Gambar 20. Bentuk Latihan Icky Shuffle Agility <i>Ladder drill</i>	37
Gambar 21. Kerangka Pemikiran	43
Gambar 22. Rancangan Penelitian.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perhitungan dengan Chi-Kuadrat.	50
Tabel 2. Deskripsi hasil analisis data hasil tes kelincahan Kelompok A dan Kelompok B.....	52
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	53
Tabel 4. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	53
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	54
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	54
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1	55
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	56
Tabel 9. Rangkuman Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kelincahan dalam persen Kelompok A dan Kelompok B	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Petunjuk Pelaksanaan Tes Kemampuan Kelincahan	63
Lampiran 2 Program Latihan	65
Lampiran 3 Data Kehadiran	74
Lampiran 4 Data Hasil Test dan Re-Test Kemampuan Kelincahan	75
Lampiran 5 Daftar Rangking Berdasarkan Data Tes Awal Kelincahan Pemain	76
Lampiran 6 Match By Subject Design / Pemasangan Subyek Penelitian Berdasarkan Data Hasil Tes awal Kelincahan Pemain	77
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kelincahan Kelompok A.....	78
Lampiran 8 Tabel kerja untung menghitung reliabilitas hasil tes awal kelincahan	80
Lampiran 9 Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kwadrat	82
Lampiran 10 Uji Homogenitas	84
Lampiran 11 Tabel Kerja Uji Perbedaan Antara Hasil Tes Awal Pada Kelompok A dan Kelompok B	86
Lampiran 12 Tabel Kerja Uji Perbedaan Antara Hasil Tes Akhir Pada Kelompok A dan Kelompok B	87
Lampiran 13 Menghitung Nilai Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SSB Perseman Karanganyar Dalam Prosentase (%) Pada Kelompok A dan Kelompok B	88
Lampiran 14 Tabel Chi – Kuadrat	89
Lampiran 15 Tabel Distribusi F	90
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai T	92
Lampiran 17. Dokumentasi.....	93
Lampiran 18 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 19 Surat Balasan Penelitian	

