

**PENGARUH LATIHAN *SNAKE JUMP AGILITY LADDER DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN
SEPAKBOLA U-16 LUBEND FC**

SKRIPSI



OLEH:

DARMANSYAH
NIM. 1734031

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

DARMANSYAH

NIM. 1734031

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 27 Juni 2022



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd

NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN SNAKE JUMP AGILITY LADDER DRILL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN
SEPAKBOLA U-16 LUBEND FC**

Skripsi

Disusun oleh :

Nama : Darmansyah
Nim : 1734031
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101



RIDWAN SINURAT, S.Pd., M.Or., AIFO
NIDN. 1003039301

Mengetahui,

**Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN.1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

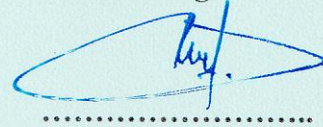
DARMA NSYAH
NIM. 1734031

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 27 Juni 2022 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

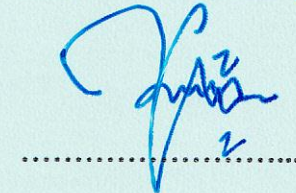
1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101
Ketua
2. Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
NIDN. 1003039301
Sekretaris
3. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
Anggota
4. Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805
Anggota
5. Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1020099201
Anggota



.....



.....



.....



.....



.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Darmansyah
NIM : 1734031
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : "Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend Fc", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 27 Juni 2022

Yang menyatakan,



Darmansyah
NIM. 1734031

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC masih rendah. Ini terlihat pada saat pemain melakukan latihan di lapangan banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku dalam bermain sepakbola, sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, ini disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain tersebut. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* sebagai variabel bebas (X) terhadap Peningkatan Kelincahan (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang berjumlah 22. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling atau semua populasi dijadikan sampel. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen *Illionis Agility Test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Snake Jump Agility Lader* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata 14.74 meningkat sebesar 0.74 atau 1% menjadi 14.00 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 9.861 > t_{tabel} 1.717$).

Kesimpulan dari penelitian ini Latihan *Snake Jump Agility Ladder* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

Kata Kunci: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, Peningkatan Kelincahan

ABSTRACT

This research began with the observation of the researcher in the field that saw the agility of Lubend FC's U-16 soccer players was still low. This can be seen when players practice on the field there were many mistakes in making fast movements, their movements tend to be slow and stiff in playing football, so there is a "dead step" in the movement of these players, due to the lack of agility of the players. For this reason, this study aimed to determine the effect of the Snake Jump Agility Ladder Drill exercise as an independent variable (X) on increasing agility (Y).

This study used an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The populations in this study were 22 U-16 Lubend FC Football Players. While the sampling technique used Total Sampling or all populations were sampled. The research used the Pre-test and Post-test using the Illinois Agility Test Instrument. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t-test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that the Snake Jump Agility Ladder Exercise had effects on increasing the agility of Lubend FC U-16 football players, where the pre-test with an average of 14.74 increased by 0.74 or 1% to 14.00 in the post-test with the results ($t_{\text{hing}} 9.861 > t_{\text{able}} 1.717$).

The conclusion of this study is the Snake Jump Agility Ladder Exercise has effects on increasing the agility of Lubend FC U-16 football players.

Keywords: Snake Jump Agility Ladder Drill, Increased Agility

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC”**. Penulisan Proposal Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang peneliti menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian Proposal Penelitian ini. Ucapan terimakasih ini peneliti ucapkan kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus menjadi Pembimbing I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
2. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
3. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
4. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Proposal Penelitian ini selesai.

5. Pengurus Tim sepakbola U-16 Lubend FC: 1) Manager, bapak Fadlan, 2) Direktur Utama, bapak Iyan dan 3) Pelatih, bapak Fernanda yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Pemain sepakbola U-16 Lubend FC yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Darsim dan Ibunda Damistoti yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2017/2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.
9. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan dan penulisan Proposal Penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua doa dan dukungannya. Tanpa kalian mungkin saya tidak akan sanggup untuk penyelesaian Proposal Penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Proposal Penelitian ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan penulisan Proposal Penelitian ini. Akhir kata semoga Proposal Penelitian ini memberikan manfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi penelitian selanjutnya serta bagi pengembangan Ilmu Pendidikan di seluruh Indonesia.

Pasir Pengaraian, November 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Permainan Sepakbola	8
2.1.2 Hakikat Kelincahan	12
2.1.3 Hakikat <i>Snake Jump Agility Lader Drill</i>	13
2.1.4 Hakikat Latihan	15
2.2 Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	25
2.4 Hipotesis Penelitian	27

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	28
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Defenisi Operasional Penelitian	30
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data	31
3.7 Teknik Analisis Data	36
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN PROGRAM LATIHAN	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Sepakbola Versi FIFA	12
Gambar 2.2 Bentuk Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i>	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen	28
Gambar 3.2 <i>Illionis Agility Test</i>	33
Gambar 3.3 Latihan <i>Snake Jump Agility Lader Drill</i>	35