

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN BOLA VOLI TUNAS MUDA KEPAYANG**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memproleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

**REFLI FEBRIANSYAH
NIM: 2234017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pangaraian

Menyatakan Bahwa

REFLI FEBRIASYAH
NIM.2234017

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir Untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada Tanggal 31 Juli 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP.198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN LEADER DRILL TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN BOLA VOLI TUNAS MUDA KEPAYANG**

Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : REFLI FEBRIANSYAH
NIM : 2234017
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

Pembimbing II



Aluwis, S. Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901



LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

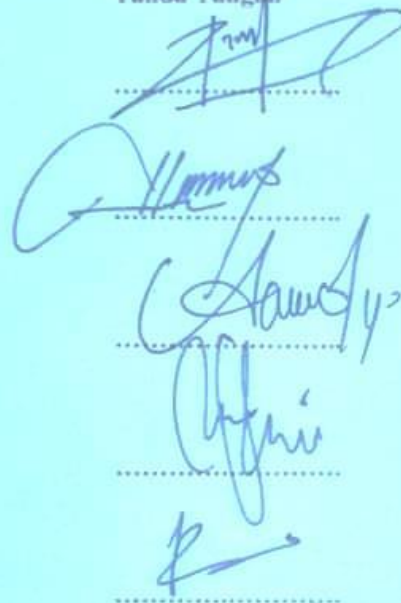
REFLI FEBRIANSYAH
NIM. 2234017

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 31 Juli 2026 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN. 1020099201
Ketua
2. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Sekretaris
3. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
4. **Dr. Lolita Manurizal, M.Pd, AIFO**
NIDN:1002039001
Anggota
5. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 1011019102
Anggota

Tanda Tangan



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : REFLY FEBRIANSYAH
NIM : 2234017
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul " **PENGARUH LATIHAN LEADER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BOLA VOLI TUNAS MUDA KEPAYANG**", 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, 31 juli 2026

Yang menyatakan



REFLY FEBRIANSYAH

Nim. 2234017

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BOLA VOLI TUNAS MUDA KEPAYANG

REFLI FEBRIANSYAH

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pangaraian
2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya tingkat kelincahan pemain bola voli Tunas Muda Kepayang yang ditandai dengan keterlambatan dalam merespons arah datangnya bola, kurang cepat melakukan perubahan arah, serta belum mampu menjaga keseimbangan tubuh secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain bola voli Tunas Muda Kepayang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli Tunas Muda Kepayang yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur tingkat kelincahan pemain. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas (Liliefors), uji homogenitas (uji F), dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 31,00, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan ($dk = 15$) sebesar 2,131. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($31,00 > 2,131$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain bola voli Tunas Muda Kepayang.

Kata kunci: *ladder drill*, kelincahan, bola voli.

THE EFFECT OF LADDER DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF TUNAS MUDA KEPAYANG VOLLEYBALL PLAYERS

REFLI FEBRIANSYAH

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pangaraian University
2026***

ABSTRACT

This research was motivated by the low level of agility among Tunas Muda Kepayang volleyball players, as indicated by slow responses to the direction of the ball, limited ability to change direction quickly, and inadequate body balance during play. The purpose of this study was to determine the effect of training on the agility of Tunas Muda Kepayang volleyball players. ladder drill.

This study employed a quantitative approach using an experimental research method with a One-Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of all active Tunas Muda Kepayang volleyball players, totaling 16 players. The sampling technique used was total sampling, so all members of the population were selected as the research sample. The research instrument was the Illinois Agility Run Test to measure players' agility. Data were analyzed using the Lilliefors normality test, F-test for homogeneity, and paired sample t-test for hypothesis testing.

The results showed that the calculated t-value was 31.00, while the t-table value at the 5% significance level with 15 degrees of freedom was 2.131. Since the calculated t-value was greater than the t-table value ($31.00 > 2.131$), the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Therefore, it can be concluded that ladder drill training has a significant effect on improving the agility of Tunas Muda Kepayang volleyball players.

Keywords: ladder drill, agility, volleyball.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul ***“Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kelincahan Pemain Bola Voli Tunas Muda Keparang”***. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi penulisan maupun isi. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal ini di masa yang akan datang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

4. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan demi perbaikan skripsi ini.
7. Bapak Lolita Manurizal, M.Pd selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan dan saran dalam penyempurnaan skripsinini.
8. Bapak Resdianto, M.Pd selaku Dosen Penguji III yang telah memberikan masukan dan perbaikan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
9. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan.
10. Pihak Klub Bola Voli Tunas Muda Kepyayang yang telah memberikan izin dan membantu dalam rencana pelaksanaan penelitian.
11. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi yang tiada henti kepada penulis.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pihak lain, khususnya dalam pengembangan ilmu keolahragaan.

Pasir Pengaraian, 20 juli 2026

Refli Febriansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN DEKAN	Err
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	xii
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli	7
2.1.2 Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i>	8
2.1.3 Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>)	11
2.1.4 Mekanisme <i>Ladder Drill</i> terhadap Kelincahan.....	12
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	14
2.2 Penelitian Relevan.....	16
2.3 Kerangka Berpikir	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 DESKRIPSI DATA PENELITIAN	30
4.1.1 Data Hasil Pretest.....	31
4.1.2 Hasil Data Posttest	32
4.1.3 Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	34
4.1.4 Uji Normalitas.....	35
4.1.5 Uji Homogenitas	36
4.1.6 Uji Hipotesis	37
4.2 Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	43
5.1 KESIMPULAN	43
5.2 SARAN	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Pre Test	31
Tabel 4. 2 Post Test.....	33
Tabel 4.3 STATISTIK	34
Tabel 4. 4 UJI NORMALITAS	36
Tabel 4.5 UJI HOMOGENITAS	37
Tabel 4. 6 UJI HIPOTESIS	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
gambar 2.1 Latihan Ladder Drill	10
gambar 2. 2 Variasi Pola Latihan Ladder Drill	10
gambar 2.3 Kerangka Berfikir	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan.....	49
Lampiran 2 Dokumentasi observasi awal terhadap pemain.....	54
Lampiran 3 Dokumntasi penelitian.....	55
Lampiran 4 data pretes	60
Lampiran 5 Data posttes.....	61
Lampiran 6 Selisih Pretes dan Posttest	62
Lampiran 7 Uji Normalitas.....	63
Lampiran 8 Perhitungan varian	64
Lampiran 9 Surat izin penelitian.....	65
Lampiran 10 Surat balasan penelitian.....	66