

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PADA ATLET REMAJA CLUB BOLA VOLI DAHLIA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

ANDI SETIAWAN
41182191180038

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Pogram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M. Si

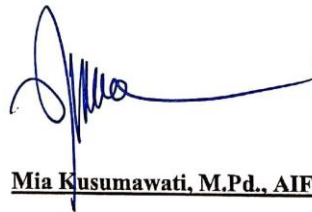
Mengetahui



Yudi Budiarti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek

The image shows a handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Mia Kusumawati'.

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
ATLET REMAJA CLUB BOLA VOLI DAHLIA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Andi Setiawan

41182191180038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 08 Agustus 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji II : Andini Dwi Intani, M.Or

Penguji III : Achmad Rifa'I, M.Pd



LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANDI SETIAWAN

NPM : 41182191180038

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia”** ini benar-benar karya saya sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh Tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 29 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan


C3AAJX980254940
ANDI SETIAWAN

ABSTRAK

ANDI SETIAWAN, 41182191180038 : Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan instrumen tes kelincahan dengan metode latihan menggunakan *Ladder Drill*. Populasi pada penelitian ini adalah semua Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia yang berjumlah 17 orang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kelincahan dalam permainan bola voli, terutama dalam mengatasi serangan lawan yaitu mengcover ruang ketika block sempurna sudah diatas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia. Sampel penelitian ini adalah Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia sebanyak 17 orang, instrument yang digunakan adalah Tes T-Test. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder Drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dengan nilai $t_{hitung} = 35,0 > t_{tabel} = 2,12$.

Kata Kunci : *Ladder Drill, Kelincahan, Bola Voli*

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya. Penyusun skripsi yang berjudul “*Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia*” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak **Dr. Bujang, Drs., M.Si**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Teman sekaligus senior-senior Universitas Islam “45” Bekasi yang telah banyak membantu dan memberikan saran untuk penulisan skripsi ini.
6. Teman terdekat Rozak dan seluruh Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penelitian skripsi ini.
7. Ibunda dan Ayahanda yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
8. Kepada rekan-rekan Atlet Club Bola Voli Dahlia yang telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulis



ANDI SETIAWAN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	7
1. Anggapan Dasar.....	7
2. Hipotesis	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Pengertian Latihan	9
2. Prinsip-prinsip Latihan	11
3. Komponen Latihan	15
4. Hakekat Ladder Drill	17
5. Permainan Bola Voli.....	22
6. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	24
7. Penelitian Relevan	31
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Metode Penelitian	35

B. Populasi dan Sampel.....	36
1. Populasi	36
2. Sampel.....	36
C. Waktu dan Tempat Penelitian	37
1. Waktu Penelitian.....	37
2. Tempat Penelitian	37
D. Desain dan Instrumen Penelitian	38
1. Desain Penelitian	38
2. Instrumen Penelitian	39
BAB IV_HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	45
A. Deskripsi Data	45
B. Diskusi dan Penemuan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. KESIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Skor	41
Tabel 4. 1 Hasil Jumlah Data Tes Awal dan Tes Akhir, Skor Nilai Rata-rata, Simpangan baku dan Varians.....	45
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Liliefors	46
Tabel 4. 3 Hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir	47
Tabel 4. 4 Hasil Uji T.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Contoh ilustrasi penempatan recovery, interval, repetisi, dan set...	17
Gambar 2. 2 Latihan Skier	18
Gambar 2. 3 Latihan Hip Rotation	19
Gambar 2. 4 Latihan In In Out Out	20
Gambar 2. 5 Latihan Quick Shuffel	21
Gambar 2. 6 Lapangan Bola Voli	23
Gambar 2. 7 Gerakan Servis Atas	25
Gambar 2. 8 Gerakan Servis Bawah	26
Gambar 2. 9 Gerakan Passing Bawah	28
Gambar 2. 10 Gerakan Passing Atas	29
Gambar 2. 11 Smash Permainan Bola Voli	30
Gambar 2. 12 Block Permainan Bola Voli	31
Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian	38
Gambar 3. 2 Agiliti T-Test	40