

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *W DRILL* DAN
NEBRASKA AGILITY DRILL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB SATHARLAN**





Intelligentia - Dignitas

**FATHONI LUQMAN MAULANA
1604622096**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001		14/01 /2025
Pembimbing II <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003		14/01 /2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		15/01 /2025
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		16/01 /2025
3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Anggota		14/01 /2025
4. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		14/01 /2025
5. <u>Drs. Bambang Sutyono, M.Pd</u> NIP. 196203201987031002	Anggota		16/01 /2025

Tanggal Lulus : **8 Januari 2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2025

Yang menyatakan,



Fathoni Luqman Maulana

NIM. 1604622096



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fathoni Luqman Maulana
NIM : 1604622096
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : luqman.fathoni27@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Antara Latihan *W Drill* Dan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Peningkatan

Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Satharlan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Januari 2025

Penulis

(Fathoni Luqman Maulana)

**PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN *W DRILL* DAN
NEBRASKA AGILITY DRILL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA SSB SATHARLAN**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *w drill*, 2) mengetahui peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *nebraska agility drill*, 3) mengetahui perbedaan peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *w drill* dan *nebraska agility drill*. Desain penelitian ini adalah kuantitatif komparatif yang menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 24 pemain sepakbola SSB Satharlan. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen *illinois agility run*. Setelah diberikan latihan sebanyak 16 kali pertemuan selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji-t *paired* dan uji-t *independent*. Hasil penelitian: 1) kelompok latihan *w drill* diperoleh $t_{hitung} 2,225 > t_{tabel} 2,201$ berdasarkan $(df) = 11$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *w drill*, 2) kelompok latihan *nebraska agility drill* diperoleh $t_{hitung} 4,58 > t_{tabel} 2,201$ berdasarkan $(df) = 11$ taraf signifikan 0,05 H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan kelincahan setelah diberikan latihan *nebraska agility drill*. 3) tes akhir latihan *w drill* dan *nebraska agility drill* diperoleh $t_{hitung} 4,67 > t_{tabel} 2,074$ berdasarkan $(df) = 22$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *w drill* dan *nebraska agility drill*. Sehingga, terdapat perubahan yang (signifikan) latihan *w drill* dengan rata-rata tes akhir 18,96 persentase kenaikan 0,93% dan latihan *nebraska agility drill* dengan rata-rata tes akhir 17,37 kenaikan 2,86% terdapat perbedaan bahwa rata-rata *nebraska agility drill* lebih baik terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola SSB Satharlan.

Kata Kunci: *Latihan W Drill, Latihan Nebraska Agility Drill, Kelincahan*

**COMPARISON BETWEEN W DRILL AND
NEBRASKA AGILITY DRILL ON IMPROVING THE AGILITY OF
SSB SATHARLAN FOOTBALL PLAYERS**

ABSTRACT

The purpose of this study are 1) to find out the increase in agility after being given w drill exercises, 2) to find out the increase in agility after being given the nebraska agility drill exercise, 3) to find out the difference in the increase in agility after being given w drill and nebraska agility drill. The design of this study is a comparative quantitative that uses a Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling was carried out using a purposive sampling technique of 24 SSB Satharlan football players. This data collection uses the Illinois agility run instrument. After being given 16 exercises, the data were analyzed using the paired t-test and the independent t-test. The results of the study: 1) the w drill exercise group obtained $t_{count} 2.225 > t_{table} 2.201$ based on $(df) = 11$ significant level 0.05 then H_0 was rejected and H_1 was accepted, it can be concluded that there is an increase after being given w drill exercise, 2) the nebraska agility drill exercise group obtained $t_{count} 4.58 > t_{table} 2.201$ based on $(df) = 11$ significant level 0.05 H_0 was rejected and H_1 was accepted so it can be concluded that there is an increase in agility after being given the nebraska agility drill exercise. 3) the final test of w drill and nebraska agility drill exercise was obtained $t_{count} 4.67 > t_{table} 2.074$ based on $(df) = 22$ significant level 0.05 then H_0 is rejected and H_1 is accepted, it can be concluded that there is a difference between the w drill and the nebraska agility drill. Thus, there was a (significant) change in w drill training with an average final test of 18.96 percent, an increase of 0.93% and nebraska agility drill training with an average final test of 17.37 percent, an increase of 2.86%, there was a difference that the average nebraska agility drill was better for increasing the agility of SSB Satharlan football players.

Kata Kunci: *W Drill Exercise, Nebraska Agility Drill Exercise, Agility*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Perbandingan Antara Latihan *W Drill* dan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Satharlan.

Adapun tujuan dari penulisan dari skripsi ini adalah untuk sebagian syarat penyelesaian studi S1– Ilmu Kepelatihan Kecabangan Olahraga, untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or), Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan, saran, motivasi selama perkuliahan.
2. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I ahli cabang olahraga sepakbola dan Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing penulis selama penyusunan skripsi ini.
3. Ayahanda **Yatmi** dan Ibunda **Ida Farida Kusumawati** tercinta, terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati. Ayah dan ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat yang saya miliki.
4. Kakakku satunya satunya, **Muhammad Alif Khatammi.** Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan. Semoga menjadi sosok yang paling hebat dan kuat ya.

5. **Shafa Alifia Khairunnisa**, terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini. Terimakasih selalu memberi inspirasi, menjadi teman bertukar pikiran, tempat berkeluh kesah, dan menjadi *support system*. Terima kasih atas waktu, doa, dan seluruh hal baik yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
6. Seluruh teman-teman RPL KKO Angkatan 2022 yang telah berperan banyak dalam memberikan pengalaman dan pembelajaran selama menempuh pendidikan.
7. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat, dan doa baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
8. Dan yang terakhir, kepada sang penulis dalam sebuah tulisan ini yaitu diri saya sendiri, **Fathoni Luqman Maulana**. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini melewati banyaknya rintangan hidup, walaupun seringkali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum tercapai semua keinginan. Namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba bangkit kembali. Berbahagialah selalu dimanapun kamu berada, rayakan selalu kehadiranmu di dunia lewat semua hal yang membuatmu hidup, pastikan jiwamu selalu menjadi bagian dari hal baik di alam semesta.

Akhir kata, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 8 Januari 2025

Yang menyatakan,

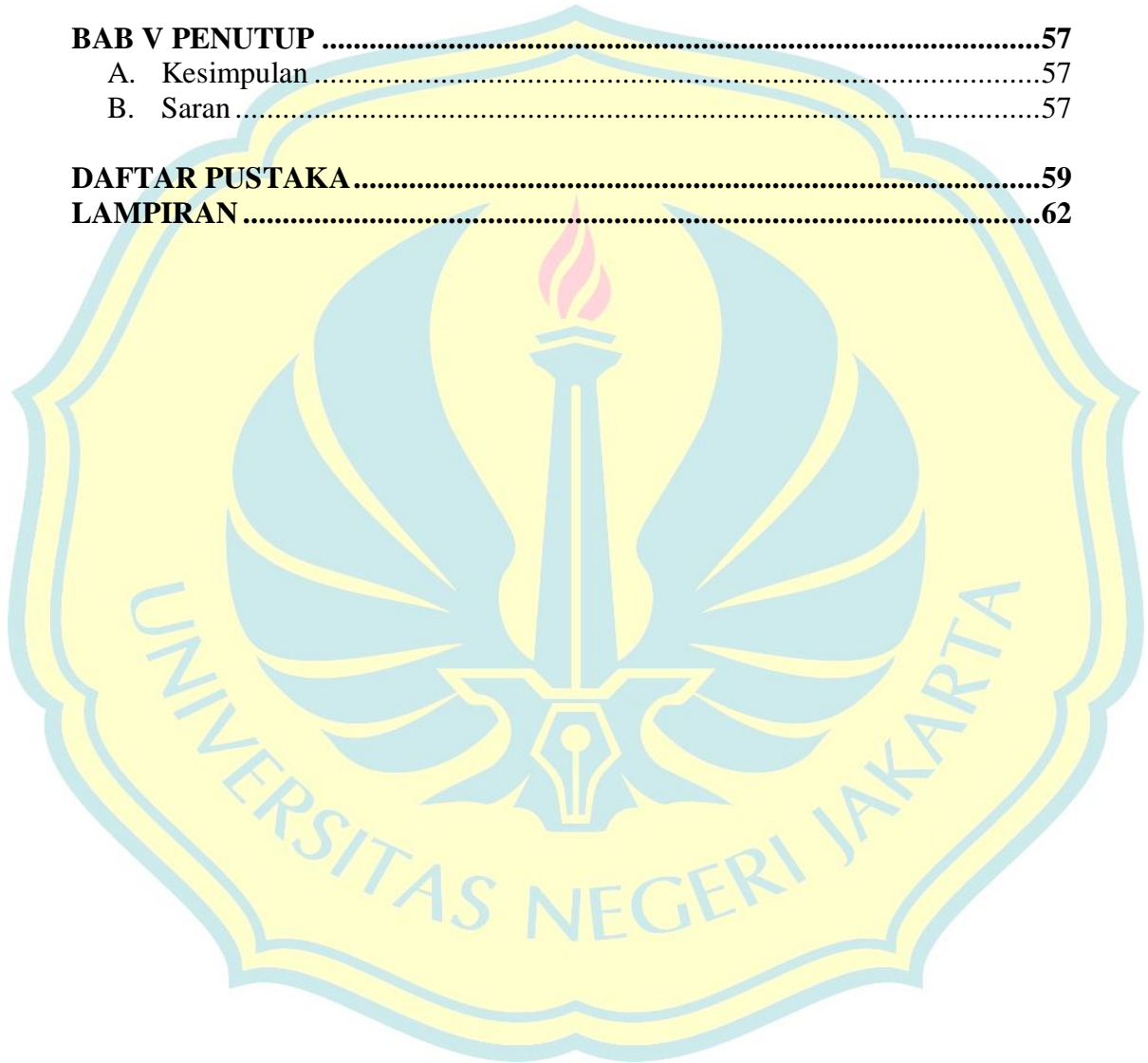


Fathoni Luqman Maulana

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORSINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual.....	10
1. Hakikat Kelincahan	10
2. Hakikat <i>W Drill</i>	14
3. Hakikat <i>Nebraska Agility Drill</i>	16
4. Hakikat Latihan	19
5. Hakikat Sepakbola	26
6. Hakikat Kondisi Fisik	31
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian.....	41
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data	45
G. Teknik Pengolahan Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
A. Deskripsi Data	49
1. Tes Awal Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	49
2. Tes Akhir Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	50
3. Tes Awal Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	51
4. Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	53

B. Pengujian Hipotesis	54
1. Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>W Drill</i>	54
2. Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	54
3. Uji Hasil Tes Akhir Latihan <i>W Drill</i> Dengan <i>Nebraska Agility Drill</i>	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Blanko Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45
2. Norma Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45
3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	49
4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	51
5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i> ..	52
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i> .	53



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>W Drill</i>	14
2. <i>Nebraska Agility Drill</i>	16
3. Beban Latihan Secara Bertahap	23
4. Ukuran Lapangan Sepakbola	27
5. <i>Illinois Agility Run</i>	43
6. Peluit dan <i>Stopwatch</i>	43
7. <i>Cone</i>	44
8. Meteran	44
9. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	50
10. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>W Drill</i>	51
11. Histogram Tes Awal Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	52
12. Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	62
2. Surat Balasan Penelitian	63
3. Surat Keterangan Validasi Oleh Ahli 1	64
4. Surat Keterangan Validasi Oleh Ahli 2	65
5. Surat Keterangan Validasi Oleh Dosen Ahli 3.....	66
6. Data Penelitian	67
7. Distribusi Frekuensi.....	68
8. Uji-t <i>Paired Dependent</i>	80
9. Uji-t <i>Paired Independent</i>	84
10. T Tabel.....	87
11. Perbandingan Kelompok <i>W Drill</i> Dan Latihan <i>Nebraska Agility Drill</i>	88
12. Program Latihan	89
13. Dokumentasi Penelitian	105
14. Riwayat Hidup.....	109

