

**PERBANDINGAN LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *W DRILL*
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SSB METRO KUKUSAN
USIA 14**



**RAKHA SHABIR ALHADY
1604621039**

**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, 2026**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin, Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat-Nya yang telah memudahkan saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurah untuk tauladan kita baginda Nabi Muhammad SAW, serta untuk keluarga dan sahabat beliau. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan syafa'at beliau atas izin Allah SWT, Aamiin. Dengan segala kerendahan hati, saya ingi mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayah **Irwan Hadi** dan Ibu **Yuyun Wahyuni**, yang tak pernah putus mendoakan dan meyakinkan saya bahwa saya mampu melewati segala proses, serta menjadi alasan terbesar saya untuk terus berusaha menjadi pribadi yang bermanfaat.
2. **Fahsyah Aliefta Azzahra Siregar**, terima kasih sudah menjadi pendamping, yang selalu mendengarkan cerita saya, dan selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka dan selalu memberi dukungan terhadap saya.
3. Teman-teman serta senior KSBF UNJ, yang menyiapkan wadah untuk saya bisa berkembang secara positif.
4. Dan untuk diri saya sendiri yang selalu berusaha dalam kondisi apapun, selalu berusaha kuat dan berusaha keras hingga sudah berjuang sejauh ini. Terima kasih telah melalui proses panjang hingga berada di titik ini. Skripsi ini adalah persembahan untuk diri saya, sebagai pengingat bahwa saya mampu mengatasi segala hal yang sulit.

PERBANDINGAN LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *W DRILL* TERHADAP KELINCAHAN ATLET SSB METRO KUKUSAN USIA 14

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) peningkatan latihan *ladder drill*, (2) peningkatan latihan *W drill*, (3) perbandingan latihan *ladder drill* dan *W drill* terhadap kemampuan kelincahan pada atlet SSB Metro Kukusan Usia 14. Penelitian ini digunakan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan latihan yang berbeda dan sampel menggunakan sampel jenuh dari keseluruhan populasi dijadikan sampel. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t. Hasil ini menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *ladder drill* menggunakan statistik uji-t diperoleh *thitung* sebesar 15 dan diperoleh *ttabel* sebesar 1,812 yang berarti $thitung > ttabel$, berarti ada perbedaan yang meyakinkan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diterapkan latihan *ladder drill*. (2) Latihan *W drill* diperoleh *thitung* sebesar 25,66 dan diperoleh *ttabel* sebesar 1,812 yang berarti $thitung > ttabel$, berarti ada perbedaan yang meyakinkan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diterapkan latihan *W drill*. (3) Hasil akhir perbandingan kelompok latihan *ladder drill* dan *W drill* diperoleh nilai *thitung* sebesar 0,90 selanjutnya diuji dengan *ttabel* sebesar 1,725 yang berarti nilai H_0 diterima karena $thitung < ttabel$. Demikian uji t menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata hasil tes antara latihan *ladder drill* dan latihan *W drill* pada atlet SSB Metro Kukusan Usia 14.

Kata Kunci: Latihan *Ladder Drill*, Latihan *W Drill*, Kelincahan.

COMPARISON OF LADDER DRILL AND W DRILL TRAINING ON THE AGILITY OF SSB METRO KUKUSAN ATHLETES AGED 14

ABSTRACT

This study aims to determine (1) the increase in ladder drill training, (2) the increase in W drill training, (3) the comparison of ladder drill and W drill training on agility abilities in SSB Metro Kukusan athletes aged 14. This study uses a comparative quantitative method, namely comparing different exercises and samples using saturated samples from the entire population as samples. The test instrument used in this study is Illinois Agility Test. The data analysis technique uses the t-test analysis technique. These results conclude that: (1) Ladder drill training using t-test statistics obtained a t count of 15 and a t table of 1.812 which means $t_{count} > t_{table}$, meaning there is a significant convincing difference between before and after the implementation of ladder drill training. (2) W drill training obtained a t count of 25.66 and a t table of 1.812 which means $t_{count} > t_{table}$, meaning there is a significant convincing difference between before and after the implementation of W drill training. (3) The final result of the comparison of the ladder drill and W drill training groups obtained a t-value of 0.90 which was then tested with a t-table of 1.725 which means the H_0 value was accepted because $t_{value} < t_{table}$. Thus, the t-test concluded that there was no difference in the average test results between ladder drill and W drill training in SSB Metro Kukusan athletes aged 14.

Keywords: Ladder Drill Training, W Drill Training, Agility.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		19/01 2026
Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001		

Pembimbing II		19/01 2026
Burhan Basyiruddin, M.Pd NIP. 199302152024211001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd NIP. 198202022010121003	Ketua		20/01/2026

2. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		19-01 2026
---	------------	---	---------------

3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		19/01 2026
--	---------	--	---------------

4. Burhan Basyiruddin, M.Pd NIP. 199302152024211001	Anggota		19/01 2026
--	---------	---	---------------

5. Dr. dr Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.RM NIP. 197307052009121002	Anggota		21/1/2026
---	---------	--	-----------

Tanggal Lulus : Selasa 13 Januari 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat 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 sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 13 Januari 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Rakha Shabir Alhady

1604621039



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Rakha Shabir Al-hady
NIM : 1604621039
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/ Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : rakhasabir@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Ladder Drill Dan W Drill Terhadap Kelincahan Atlet SSB Metro

Kukusan Usia 14

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 21 Januari 2026
Penulis

Rakha Shabir Al-hady

Intelligencia - Digital

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Bapak **Andri Irawan, M.Pd** dan Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.RM** yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran sebagai pembimbing akademik. Pihak SSB Metro Kukusan yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 13 Januari 2026

Rakha Shabir Alhady

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSEMBAHAN	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Kelincahan	7
2. Hakikat Ladder Drill	13
3. Hakikat <i>W Drill</i>	19
4. Hakikat Sepak Bola	21
5. Hakikat Latihan	29
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	42

C. Metode Penelitian	43
D. Populasi Dan Sampel.....	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data	47
F. Teknik Analisis Data	51
G. Hipotesis Penelitian	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Data	57
B. Pengujian Hipotesis	65
C. Pembahasan Hasil	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	75
RIWAYAT HIDUP.....	138

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perbandingan	39
2. Desain Penelitian.....	45
3. Blanko <i>Tes Illinois Agility Run</i>	50
4. Norma <i>Tes Illinois Agility Run</i>	50
5. Kriteria Peningkatan Gain	52
6. Deskripsi Data	57
7. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest ladder drill</i>	58
8. Distribusi <i>pretest ladder drill</i>	59
9. Distribusi <i>posttest ladder drill</i>	60
10. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest W Drill</i>	62
11. Distribusi <i>pretest W Drill</i>	63
12. Distribusi <i>posttest W Drill</i>	64



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Hamstring	11
2. Otot Quadriceps.....	11
3. Otot Gluteus.....	12
4. Otot <i>Core Muscle</i>	12
5. Otot <i>Gastrocnemius</i>	13
6. <i>Ladder Drill</i>	15
7. <i>Ickey Shuffle</i>	16
8. <i>Straddle In Out</i>	17
9. <i>Carioca</i>	18
10. <i>Shuffle</i>	18
11. <i>W Drill</i>	21
12. Lapangan Sepak Bola	22
13. <i>Stoping</i>	25
14. <i>Dribbling</i>	25
15. <i>Passing</i>	26
16. <i>Shooting</i>	27
17. <i>Heading</i>	28
18. <i>Throw In</i>	29
19. Langkah – langkah Penelitian	45
20. Illinois Agilty Test.....	48
21. Pluit & <i>Stopwatch</i>	49
22. Cone & Meteran	49
23. Rumus	55
24. Diagram Histogram pretest ladder drill	60
25. Diagram Histogram posttest ladder drill.....	61
26. Distribusi Pretest W Drill	64
27. Diagram Histogram Posttest W Drill	65

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	75
2. Surat Balasan Penelitian	76
3. Surat Persetujuan Dosen Ahli	77
4. Lembar Persetujuan Sidang Skripsi	78
5. Surat Keterangan Validasi	79
6. Sertifikat Hak Cipta	82
7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Ladder</i>	84
8. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>W Drill</i>	85
9. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Ladder Drill</i>	86
10. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Ladder Drill</i>	89
11. Distribusi Frekuensi <i>Pretest W Drill</i>	92
12. Distribusi Frekuensi <i>Posttest W Drill</i>	95
13. Uji T Paired Dependent Ladder Drill	98
14. Uji T Paired Dependent W Drill	100
15. Uji T Paired Independent Ladder Drill dan W Drill	102
16. T Tabel	104
17. Program Latihan	105
18. Dokumentasi	137
19. Riwayat Hidup	138

Intelligentia - Dignitas