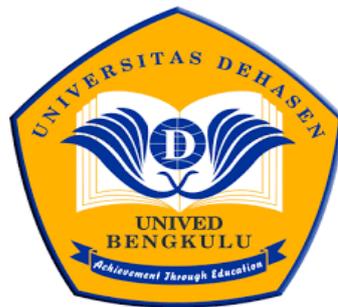


**PENGARUH PENGGUNAAN AGILITY LADDER
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB
SATU BOLA FC KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menulis Skripsi Skripsi
Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani*

OLEH:

REZON NUR RAHMAN

NPM. 19190160P

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH PENGGUNAAN *AGILITY LADDER*
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB
SATU BOLA FC KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH

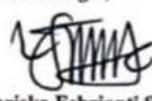
Rezon Nur Rahman
NPM. 19190160P

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk Disidangkan

Pembimbing I,


Aji Sumantri, M.Pd., AIFO
NIDN.02.020186.04

Pembimbing 2,


Mariska Febrianti, SS, M.Pd
NIDN. 02.060292.01

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Martiani, S.Pd., M.TPd
NIK.17030153

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH PENGGUNAAN *AGILITY LADDER*
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB
SATU BOLA FC KOTA BENGKULU

SKRIPSI

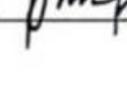
Oleh

Rezon Nur Rahman
NPM. 19190160P

Telah disahkan Oleh Dosen Pembimbing untuk Penelitian Pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 2 Maret 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Ajis Sumantri, M.Pd., AIFO	0202018604		2 Maret
2	Sekretaris	Mariska Febrianti, SS, M.Pd	0206029201		2 Maret
3	Penguji I	Feby Elra Perdima, M.Pd. AIFO	0227079001		2 Maret
4	Penguji II	Dr. Citra Dewi, M.Pd	0204048005		2 Maret

Bengkulu 2 Maret 2023
Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Sunwati, M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rezon Nur Rahman
NPM : 19190160P
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Ilmu Keguruan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Penggunaan *Agility Ladder* terhadap Kelincahan pada Pemain Futsal Club Satu Bola FC Kota Bengkulu**” secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Bengkulu, Februari 2023

Rezon Nur Rahman
NPM. 19190160P

Daftar Riwayat Hidup

Daftar Pribadi:

Nama : Rezon Nur Rahman
Tempat, dan tanggal lahir : Selika I, 4 Januari 1999
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Selika II, Kec.Tanjung Kemuning, Kab. Kaur
No. HP : 0821 7940 4373



Latar Belakang Pendidikan:

- SDN 03 Selika 2005-2011
- SMPN 01 Tanjung Kemuning 2011-2014
- SMAN 2 Kaur 2014-2017

Kemampuan yang Dimiliki:

- Futsal
- Sepak Bola
- Bulu tangkis

Pengalaman Organisasi:

- OSIS SMPN 1 Tanjung Kemuning 2011-2014
- OSIS SMAN 2 Kaur 2014

ABSTRAK

PENGARUH PENGGUANAAN *AGILITY LADDER* TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL CLUB SATU BOLA FC KOTA BENGKULU

Oleh:

Rezon Nur Rahman

Ajis Sumantri

Mariska Febrianti

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan *Agility ladder* terhadap kelincahan pada pemain futsal club satu bola fc Kota Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan di Pagar Dewa Futsal (PDF) pada tanggal 20 Januari 2023 sampai dengan tanggal 16 Februari 2023. Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan dengan satu pertemuan tes awal (*Pre Test*), 10 pertemuan diberikan perlakuan dengan *Agility Ladder* dan setelah diberikan perlakuan barulah pertemuan ke 12 diberi tes akhir (*Post Test*) sampel pada penelitian sebanyak 20 orang yaitu pemain futsal Satu Bola FC. Pada penelitian ini menggunakan *One Grup Pre Test* dan *Post Test*. Hasil penelitian yaitu perbandingan tes awal (*Pre Test*) dan Tes akhir (*Post Test*). Hasil tes awal (*pre-test*) sebelum menggunakan metode *Agility Ladder* yaitu 14.121, kemudian hasil tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan metode *Agility Ladder* yaitu 14.111 sehingga mengalami peningkatan sebesar 0,2. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa $t_{hitung} (28.55) > t_{tabel} \alpha=0,05 (1,75)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Agility Ladder* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan Futsal siswa Klub Satu Bola Fc Kota Bengkulu. Peningkatan kelincahan Futsal ini adalah sebesar 0.2. Terjadinya peningkatan ini kemungkinan disebabkan oleh adaptasi fisik dari metode latihan *Agility Ladder* terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap peningkatan keterampilan Futsal seperti memaksimalkan teknik dasar dalam permainan Futsal.

Kata Kunci: *Agility Ladder*, Kelincahan Pemain Futsal.

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing

ABSTRACT

**THE EFFECT OF USING AGILITY LADDER ON AGILITY OF FUTSAL
PLAYERS OF SATU BOLA CLUB FC IN BENGKULU CITY**

By:

Rezon Nur Rahman

Ajis Sumantri

Mariska Febrianti

The purpose of this study is to determine the effect of using Agility ladder on agility of futsal players of Satu Bola club FC in Bengkulu City. This research was conducted at Pagar Dewa Futsal on January 20th 2023 to February 16th 2023. This research was conducted in 12 meetings with one Pre Test, 10 meetings were given treatment with Agility Ladder and after being given treatment then 12th meeting was given a final test (Post Test). The sample in the study is 20 people, namely Satu Bola club FC. In this study using One Group Pre Test and Post Test. The results of the research are the comparison of Pre Test and Post Test. The results of pre-test before using the Agility Ladder method were 14,121, then the results of post-test after being given Agility Ladder method treatment were 14,111 so that there was an increase of 0.2. Based on the result it can be seen that t count (28.55) > t table $\alpha = 0.05$ (1.75). This means that the research hypothesis can be accepted. Thus it can be concluded that the Agility Ladder training method has a significant influence on agility of futsal players of Satu Bola club FC in Bengkulu City. The increase in agility is 0.2. This increase may be due to the physical adaptation of the Agility Ladder training method toward organs of the body which supports the improvement of Futsal skills such as maximizing basic techniques in Futsal games.

Keywords: Agility Ladder, Agility of Futsal Player.

1) Student

2) Supervisors

MOTTO

“Selalu ada harapan bagi orang yang berdoa, selalu ada jalan bagi orang yang berusaha”

(Rezon Nur Rahman)

PERSEMBAHAN

Sebagai rasa syukur dan ucapan terima kasih yang tidak terkira, maka skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada ayahanda Ikatun Sahari dan ibunda Indah Hayati tercinta yang selalu menjadi sosok kedua orang tua yang tak tergantikan, yang selalu memberikan do'a, dukungan, semangat, dan memberikan biaya kuliah sampai selesai dan rela mengorbankan jerih payah kalian demi kebahagiaan dan cita-cita anakmu, semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Kepada kedua saudariku Aqia Vella dan Azelza yang selalu memberikan dukungan, semangat yang selalu memberikan nasehat kepada kakak kalian sampai bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing yang terhormat Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO dan Mariska Febrianti, SS, M.Pd yang dengan ikhlas membimbing dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini, saya ucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya.
4. Kepada seluruh dosen Univesitas Dehasen Bengkulu yang selalu memberikan dukungan, ilmu, motivasi sampai skripsi ini selesai.
5. Kepada keluarga besar yang selalu memberikan dukungan sampai skripsi ini selesai.
6. Kepada kawan seperjuangan: Shidqi Rahmatullah, Feldo Nur Rahman, Febriani Almi Syahri yang selalu menemani dalam pembuatan Skripsi.
7. Teman-teman Magang, terima kasih telah memberikan semangat dan pengalaman yang diberikan.
8. Kepada Almamaterku, dan seluruh nama yang tertera diatas saya ucapkan terimakasih dan semoga Allah selalu memberikan kebahagiaan yang tiada tara.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberi bantuan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini:

1. Dra. Asnawati, M.Kom selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu
2. Martiani, M.TPd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu
3. Ajis Sumantri, M.Pd.,AIFO Selaku Dosen Pembimbing I dalam Skripsi ini yang sudah memberikan arahan dan saran yang baik sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan
4. Mariska Febrianti,SS, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis hingga Skripsi II ini dapat terselesaikan
5. Feby Elra Perdima, M.Pd,AIFO selaku penguji I, yang telah membimbing dan memberikan keritik dan saran dalam skripsi ini.
6. Dr. Citra Dewi, M.Pd selaku penguji II, yang telah membimbing dan memberikan keritik dan saran dalam skripsi ini
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis, selama kuliah maupun dalam penulisan Skripsi ini
8. Seluruh pihak yang selalu memberikan dukungan baik materil maupun spiritual dan teman-teman seperjuangan yang telah membantu penulis dalam membuat Skripsi ini.

Hanya itu yang dapat penulis ucapkan semoga bantuan dan peran serta yang diberikan oleh orang-orang yang membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini diberi pahala yang berlipat-lipat ganda oleh Allah SWT, amin amin ya robal alamin.

Bengkulu, Februari 2023

Rezon Nur Rahman
NPM. 19190160P

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	iii

LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3.Batasan Masalah.....	4
1.4.Rumusan Masalah	4
1.5.Tujuan Penelitian	4
1.6.Manfaat Penelitian	4
1.1.1.Manfaat Teoritis.....	4
1.1.1Manfaat Praktis	4
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Konseptual	6
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	22

2.3 Kerangka Berfikir.....	24
2.4 Hipotesis.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1.Deskripsi Lokasi Penelitian.....	25
3.2. Metode Penelitian.....	25
3.3.Definisi Operasional.....	26
3.4.Populasi dan Sampel.....	27
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data.....	32
4.2 penyajian Data Hasil Penelitian	32
4.3 Analisis Data dan Uji Hipotesis	35
4.4 Pembahasan dan Hasil Penelitian.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Agillity Ladder	7
2.2 Teknik Dasar Mengumpan.....	19
2.3 Teknik Dasar Menahan Bola.....	20

2.4	Teknik Dasar Mengumpan Lambung.....	22
2.5	Kerangka Berpikir.....	24
3.1	Pola Pengukuran Kelincahan	30

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Data Normatif Hionis <i>Agility Test</i> dengan Satuan dalam Detik	29
4.1 Distribusi Frekwensi Data <i>Pre Test</i> terhadap Kelincahan Futsal.....	33
4.2 Distribusi Frekwensi Data Kelompok A	34

4.3 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	35
4.4 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	36
4.5 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	37

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang merupakan unsur pokok dan sangat berpengaruh dalam pembentukan jiwa dan raga yang kuat. Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, menjelaskan bahwa olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional, sehingga keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara harus ditempatkan pada kedudukan yang jelas dalam sistem hukum nasional.

Salah satu olahraga yang sedang naik daun di masyarakat saat ini adalah futsal. Futsal mampu menyihir masyarakat untuk menggandrungi olahraga ini berkat suasana menyenangkan saat memainkannya. Futsal adalah permainan olahraga yang dilakukan dalam waktu 2 x 20 menit. Selama 40 menit, pemain dituntut untuk selalu aktif untuk bergerak. Permainan olahraga futsal dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang. Olahraga futsal terbentuk dari olahraga sepakbola, meskipun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi lapangan, alat dan peraturan, sangat berbeda dengan olahraga sepakbola (Gunawan dkk. 2016, 2).

Tujuan akhir dari permainan futsal tentu saja adalah sebuah kemenangan. Hal ini dibutuhkan teknik dan strategi yang baik, agar bisa menciptakan sebuah gol terhadap gawang lawan. Untuk meraih kemenangan tentunya tidak semudah membalikkan telapak tangan. Dalam bidang yang cukup sempit, tentunya permainan futsal dibutuhkan pergerakan yang lincah dan cepat, agar dapat menghadapi lawan dengan baik dan bisa menghindari segala situasi pada saat menyerang maupun bertahan.

Klub satu bola FC merupakan salah satu klub Futsal yang ada di Kota Bengkulu. Berdasarkan Observasi Awal masih adanya pemain yang Kurang pada aspek Kelincahan. Untuk dapat meningkatkan kelincahan Pemain Futsal satu Bola FC. Hal yang menyebabkan kurangnya kelincahan pada pemain Futsal di Satu Bola Fc adalah kurangnya Latihan untuk meningkatkan Kelincahan tersebut karena kurangnya peralatan yang Mendukung. Pemain hanya sebatas melakukan Latihan Fisik pemanasan saja tanpa melatih Kelincahan

Menurut Mathisen dalam Fatchurrahman dkk (2019:155). Permainan futsal memiliki karakteristik yang sangat berbeda dari olahraga lainya yakni pada pergerakan kaki, harus dinamis serta lincah. Menurut Mathisen dalam Fatchurrahman dkk (2019, 155). “Maka komponen fisik yang harus dimiliki pemain futsal, diantaranya adalah daya tahan (daya tahan), Kekuatan (strength), kelincahan (speed), kelincahan (agility), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen biomotor yang lainya.

Semakin baik kondisi fisik seorang pemain akan berpengaruh terhadap penerapan teknik dan taktik baik itu secara individu maupun tim, komponen fisik diatas tentunya harus dilatih dengan baik tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain (Lhaksana, 2011). Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang cukup berperan dalam permainan futsal seperti saat melewati lawan dan saat melakukan atau terkena serangan balik. Masih banyak pemain futsal saat ini masih belum memiliki kelincahan yang memadai sehinggacukup berpengaruh pada permainannya seperti saat melewati lawan dan saat serangan balik dimana kondisi ini secara tidak langsung mempengaruhi prestasi dari pemain maupun tim futsal sendiri (Kusuma, 2017).

Agility Ladder merupakan bentuk latihan yang melibatkan pola set melalui tali berbentuk tangga yang di letakkan secara datar dengan memindahkan kaki di dalam dan di luar anak tangga dengan tujuan adanya peningkatan dalam hal kelincahan dan kelincahan. Menurut Schirm (2011)

latihan menggunakan *Agility Ladder* sangat Efektif untuk meningkatkan kelincahan dan Kelincahan Pemain dimana atlet berlari dan melompat secara cepat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat meningkatkan kelincahan dan kelincahan. Berdasarkan latar belakang inilah maka penulis mengambil judul “**Analisis Penggunaan Agility Ladder terhadap Kelincahan dan Kelincahan Pada Pemain Futsal satu bola FC**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurangnya Kelincahan pemain bola Futsal satu bola FC.
2. Latihan Fisik yang dilakukan tidak secara rutin seminggu sekali
3. Peralatan Latihan yang kurang memadai
4. Kurangnya program latihan jangka panjang maupun jangka pendek
5. Masih banyak atlet yang kurang berminat dalam latihan fisik

1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi masalah dalam penelitian ini agar tidak meluas dengan berfokus pada pengaruh *Agility Ladder* terhadap Kelincahan pada Pemain Futsal Satu Bola FC Kota Bengkulu.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, seberapa besar pengaruh *Agility Ladder* terhadap kelincahan pada pemain Futsal Satu Bola FC Kota Bengkulu?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari proposal skripsi ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan *Agility Ladder* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain Futsal Satu Bola FC.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *Agility Ladder* terhadap kelincahan pemain futsal, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kelincahan.

1.6.2 Manfaat Praktis.

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kelincahan atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi Pemain Futsal, atlet mampu mengetahui hasil kelincahan dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

1. Pengaruh

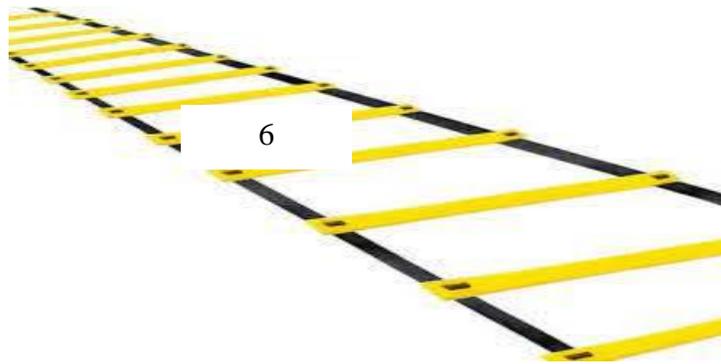
Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang. Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya (Yosin, 2012:1).

Menurut surakhmad (2012: 1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

Maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pengaruh adalah sesuatu hal berupa peralatan Latihan *Agility Ladder* yang dapat mempengaruhi Kelincahan Pemain satu bola Fc Kota Bengkulu

2. *Agility Ladder*

Agility ladder adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di tanah. Saat melakukan latihan ladder semakin cepat kaki pemain beranjak dari tanah, semakin baik reaksi waktu dan kemampuan untuk mengubah arah (Nurba, 2015).



Gambar 2.1 *Agility Ladder*
(Sumber: Walmart.com)

Menurut pendapat Nasrul (2010) “Latihan ladder membantu dalam meningkatkan kecepatan, keseimbangan, ketepatan dan koordinasi”. Latihan *agility ladder* membantu dalam semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program latihan yang paling populer di dunia olahraga. Latihan ladder drill lebih menggunakan otot-otot tungkai atas dan bawah.

Maka dari itu, saat berlatih di *area agility ladder* diperlukan keseimbangan, konsentrasi, koordinasi, dan adaptasi neuromuscular yang baik. Gerakan latihan *agility ladder* termasuk gerakan latihan sederhana, seperti dengan langkah maju, mundur, serta gerakan menyamping secara kuat, mengangkat lutut tinggi sambil berlari ke samping (Nurba, 2015).

Agility ladder exercise mempunyai tiga konsep aplikasi yaitu *Jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkat koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas lutut. *Stepping on the ladder* berfungsi untuk meningkatkan *agility*, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut, *Bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan *balance* serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya (Mutiarningsih, 2011).

3. Mekanisme Ladder Agility Terhadap Kelincahan

Agility ladder exercise merupakan latihan anaerobik dalam bentuk berlari. Secara umum berlari akan menimbulkan kontraksi otot. Namun, berlari di lapangan yang luas sangat berbeda dengan berlari dilintasan ladder. Berlari dilintasan ladder membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi neuromuscular karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. (Mutiarningsih, 2011).

Pada saat pemain melakukan latihan ladder agility akan meningkatkan aktivasi neuromuscular junction dan meningkatkan kecepatan konduksi saraf sehingga terjadi peningkatan koordinasi neuromuscular. Hal ini dikarenakan latihan ladder agility dapat meningkatkan kecepatan kaki, koordinasi, kecepatan, serta agility. Latihan ini akan meningkatkan kecepatan konduktifitas saraf sehingga menyebabkan meningkatnya koordinasi intermuscular.

Meningkatnya koordinasi intermuscular akan meningkatkan kecepatan reaksi pada tungkai pemain kemudian akan membentuk efektifitas dan efisiensi gerakan. Selain itu pada

sisi lain, adanya proses reorganisasi dan adaptasi terjadinya peningkatan fungsi-fungsi sensorik memungkinkan reduksi terhadap kompensasi gerak. Peningkatan kekuatan otot diperlukan untuk efektifitas gerak dan reduksi terhadap resisten. Adanya kerja otot yang sinergis akan meningkatkan koordinasi gerak yang dapat menghasilkan gerakan efisien dan efektif sehingga dapat terjadi peningkatan kelincahan (Apta dan Febi :2019:146).

4. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*Agility*) berkaitan erat dengan kecepatan dan kelenturan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. *Agility* berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Berikut ini beberapa definisi Kelincahan (*Agility*).

Menurut Harsono dalam Apta dan Febi (2019:147) *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Tite Juliantine, dkk dalam Apta dan Febi (2019:147) *agility* adalah kemampuan seorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Johansyah Lubis dalam Apta dan Febi (2019:148) *agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*.

Kelincahan sangat di perlukan dalam sebuah permainan futsal terutama kecepatan saat bergerak dan kecepatan reaksinya dalam suatu rangsangan yang di berikan. Kelincahan

adalah kemampuan seseorang untuk memperlambat, mempercepat bahkan merubah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Tollison, 2011). Sedangkan menurut Sukma (2015) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat serta dilakukan secara bersamaan. Kelincahan memainkan peranan yang penting terutama terhadap mobilitas-mobilitas fisik seorang pemain. Kelincahan ini memiliki karakteristik yang unik dimana kelincahan bukan suatu kemampuan fungsi tunggal melainkan tersusun oleh komponen kecepatan, power dan koordinasi yang dimana komponen tersebut saling memiliki keterkaitan satu sama lain (Scheunemann, 2012).

5. Macam-macam *Agility*

Menurut Apta dan Febi (2019:148) *Agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut:

a. *Agility* Umum

Agility Umum adalah *Agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

b. *Agility* Khusus

Agility khusus adalah *Agility* yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Agility*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Agility* Menurut Apta dan Febi (2019:148)

antara lain adalah sebagai berikut:

- a. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, speed, Power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.
- b. Tipe tubuh, orang yang tergolong mesomorph lebih tangkas dari pada eksomorph dan endomorph.
- c. Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, *Agility* tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- d. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility* nya lebih mencolok
- e. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Sedangkan Menurut Kuswendi (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya:

a. Tipe Tubuh

Tipe tubuh merupakan kapasitas fisik yang menjadi suatu indikasi kecocokan pemain dengan prestasi yang di peroleh dan peranan olahraga apa yang di tekuni. Seseorang yang memiliki bentuk tubuh tinggi ramping disebut dengan ectomorph dan seseorang yang bentuk tubuhnya bundar atau disebut endomorph cenderung memiliki kelincahan yang kurang. Sedangkan orang yang memiliki postur tubuh sedang namun baik atau mesomorph memiliki kelincahan yang lebih baik (Kuswendi, 2012).

b. Umur

Kelincahan Cenderung mengalami peningkatan sampai usia 12 tahun pada saat mulai memasuki rapid growth atau pertumbuhan cepat. Pada periode tersebut kelincahan cenderung tidak mengalami peningkatan bahkan ada yang sampai mengalami penurunan. Setelah melewati rapid growth atau pertumbuhan cepat kelincahan akan kembali mengalami peningkatan sampai anak mencapai usia dewasa, dan saat mengalami penurunan lagi ketika memasuki usia lanjut (Sukamti, 2011).

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin laki laki cenderung memiliki kelincahan yang lebih dibandingkan perempuan. Itu dikarenakan kekuatan fisik laki laki lebih kuat dibanding perempuan (Ismoyo,2014).

d. Berat Badan

Berat badan yang tidak optimal mempegaruhi kelincahan. Ini dikarenakan jumlah gizi pada berat badan yang tidak optimal cenderung tidak terkontrol. Pada altet profesional kebutuhan gizinya harus seimbang supaya tidak mengalami masalah pada berat badannya (Ismoyo, 2014).

e. Kelelahan

Pada kondisi seseorang mengala kelelahan kelincahan cenderung menurun. Oleh karena itu, penting seorang pemain untuk memlihara daya tahan otot serta jantungnya

supaya tidak mudah kelelahan. Dan tak lupa seorang pemain harus pandai-pandai mengatur waktu latihan dengan istirahatnya (Ismoyo, 2014).

7. Metode Latihan *Agility*

Metode Latihan adalah Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan, peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Rusman, 2011). Suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

Menurut Apta dan Febi (2019: 149) ada 8 metode Latihan *Agility* yaitu:

a. *Agillity Ladder*

Agillity Ladder adalah metode latihan yang berguna untuk meningkatkan kelincahan, dan kordinasi secara keseluruhan. Alat ini digunakan dengan cara lari maju mundur, lari zig zag, dan lompat kiri kanan maupun lompat depan belakang.

b. *Combination Zig zag drill*

Memiliki tujuan melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara membuat persegi dengan jarak 10 meter setiap sisinya berdiri di sisi lapangan kemudian lakukan lari mundur, sprint, lari mundur dan sprint secara bergantian di tiap sudut persegi.

c. *Dot dril with one foot*

Memiliki tujuan melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara membuat persegi dengan jarak 60 cm dan satu titik ditengah-tengah persegi. Peserta berlatih lompat melompat ke titik-titik yang lain secepatnya

dalam waktu 30 detik kemudian ganti dengan kaki lainnya. Lompatannya adalah maju, mundur ke samping.

d. *The corner drill*

Memiliki tujuan melatih kelincuhan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara buatlah jarak 10 meter. Atlet berdiri di garis start kemudian sprint ke *cones* 1, kemudian lari menyamping menuju *cones* 2, dan selanjutnya berlari mundur menuju *cones* 3, atlet mengitari *cones*. Kemudian sprint lari menyamping, lari mundur lagi hingga garis *start*.

e. *Hip Rotation*

Memiliki tujuan melatih kelincuhan. Metode ini dilakukan dengan cara dimulai dengan posisi siap di ujung dekat tangga dengan kaki kiri di luar tangga dan kaki kanan di kotak pertama. Pada saat melompat putar pinggul 45 derajat ke kanan sehingga kaki kanan tetap di kotak pertama dan kaki kiri di kotak kedua. Saat mendarat segera melompat Kembali dengan cepat dan memutar pinggul 45 derajat ke kiri sehingga kaki kiri tetap di kotak ke dua dan kaki kanan berada di luar sejajar dengan kaki kiri dan seterusnya.

f. *Skier*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincuhan. Metode ini dilakukan dengan cara mulai dalam posisi siap di ujung dekat tangga dengan kaki kiri di luar tangga dan kaki kanan di kotak pertama. Lompat kemudian mendarat dengan kaki kanan di luar sebelah kanan kotak pertama dan kaki kiri di dalam kotak kedua. Kemudian melompat lagi dan mendarat dengan kaki kiri luar di sebelah kiri kotak kedua dan kaki kanan di dalam kotak ketiga, dan seterusnya.

g. *Three-way Hurdle*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan membuat 10 rintangan mini (15-25 cm) terpisah dari satu sama lain seperti yang ditunjukkan pada gambar. Jarak antara rintangan dan perubahan arah 1 meter. Mulai dalam posisi siap, menghadapi rintangan pertama dengan melompat ke depan 2 rintangan, kemudian melompat ke samping kanan 2 rintangan, melompat ke depan 2 rintangan. Lakukan secara bergantian.

h. *Diagonal Crossover hurdle*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan cara buat 12 rintangan mini (ukuran 15-25 cm) yakni 2 rintangan ke depan, pada sudut 25 derajat ke kanan. 2 pada sudut 45 derajat ke kiri, 2 pada sudut 45 derajat secara bergantian.

8. Manfaat kelincahan

Manfaat Kelincahan Kelincahan merupakan salah satu bagian yang penting bagi seorang atlet futsal dikarenakan tanpa adanya kelincahan, atlet akan kesulitan mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga. Adapun manfaat dari kelincahan yaitu:

- a. Mempermudah pemain saat berlatih dalam teknik-teknik tinggi.
- b. Mengkoordinasi gerak ganda.
- c. Gerakan yang dilakukan dapat lebih efektif dan efisien.
- d. Mempermudah saat antisipasi terhadap lawan saat bertanding.
- e. Mengantisipasi terjadi cedera pada atlet (Baruna, 2018).

9. Futsal

Olahraga Futsal merupakan permainan yang menyerupai sepakbola yang di mainkan pada lapangan kecil. Olahraga ini dimainkan 10 orang dimana satu tim berjumlah 5 orang, permainan ini menggunakan bola ukurannya lebih kecil tetapi lebih berat serta gawang yang lebih kecil dibandingkan olahraga sepak bola (Safi'i, 2015).

Menurut Lhaksana (2011), olahraga futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang di lakukan didalam ruangan, dimainkan oleh lima orang setiap tim yang membedakan dengan sepakbola pada umumnya dimana bisa mencapai 11 orang dalam satu tim nya. Ukuran lapangannya cenderung lebih kecil dari sepak bola. Dari segi lapangannya yang cukup kecil, futsal merupakan olahraga yang sangat dinamis dan cepat sehingga menuntut pemain untuk tidak melakukan kesalahan.

10. Teknik Dasar Olahraga Futsal

Untuk bisa bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik/skill dasar yang baik, tidak hanya menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. Sedangkan Muhammad Asriady M (2014:51) teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan skill individu yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain.

Olahraga futsal, tingkat kematangan teknik dari seorang pemain akan sangat menentukan hasil akhir. Proses permainan yang berjalan cepat dan sentuhan bola yang lebih banyak dan lebih sering dari sepakbola tentu mustahil jika hanya mengandalkan kemampuan fisik saja. selain itu, dengan waktu standar 20 menit 1 babak nya dan menggunakan waktu bersih serta pergantian bebas tentu akan memudahkan para pemain jika sudah merasa sangat capek dan membutuhkan proses recovery untuk beberapa saat

sebelum bermain kembali. Seperti halnya dalam sepakbola pada olahraga futsal ada beberapa teknik yang digunakan dalam permainan. Menurut Jaya (2008: 63-67) beberapa teknik tersebut adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat. Menurut Lhaksana (2011: 30), di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: (1) keras, (2) akurat, dan (3) mendatar.

Menurut Lhaksana (2011: 30) dalam melakukan *passing*:

- a. Pada saat melakukan *passing*, kaki tumpu berada disamping bola, bukan kaki untuk mengumpan.
- b. Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*
- c. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- d. Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, di mana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan



Gambar 2.2 Dasar Mengumpan

(Sumber: Muhammad Rinaldi dan Muhamad Syawal Rohaed tahun 2020)

2. Keterampilan Dasar Menahan Bola (*Controlling*)

Menurut Lhaksana (2011: 31), keterampilan control (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.

Menurut Susworo, dkk (2009), controlling adalah kemampuan pemain saat menerima bola sampai pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola. Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring ataupun menembak ke gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik controlling yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota badan selain tangan.

Menurut Lhaksana (2011: 31) hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola:

- a. Selalu melihat datangnya arah bola.
- b. Jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.

- c. Sentuh atau tahan menggunakan telapak kaki, agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.



Gambar 2.3 Teknik Dasar Menahan Bola

(Sumber: Muhammad Rinaldi dan Muhamad Syawal Rohaed tahun 2020)

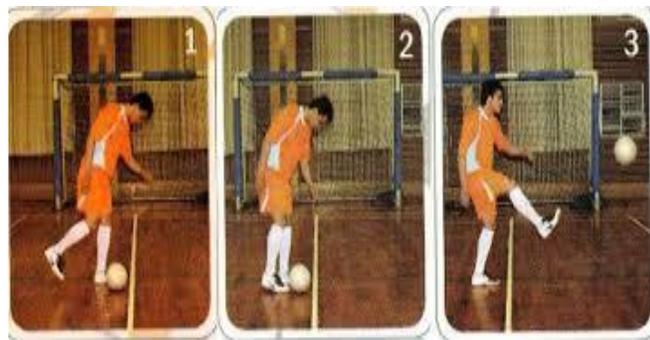
3. Keterampilan Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Lhaksana (2011: 32), keterampilan chipping sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. Teknik ini hampir sama dengan teknik passing. Perbedaannya terletak pada saat chipping menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Menurut Susworo, dkk (2009), chipping adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola.

Menurut Lhaksana (2011: 32) chipping dapat dilakukan untuk mengumpan maupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan, gerakannya sebagai berikut:

- a. Pada saat melakukan passing, kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah yang akan dituju, bukan kaki yang akan melakukan.
- b. Gunakan kaki bagian ujung kaki bagian atas untuk mengumpan lambung.
- c. Konsentrasikan pandangan pada bola tepat di bawah bola menyentuhnya.
- d. Kunci atau kuatkan tumit agar saat melakukan sentuhan dengan bola lebih kuat.
- e. Diteruskan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan lambung ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 2.4 Dasar Mengumpan
(Sumber: Wirawan 2009:31)

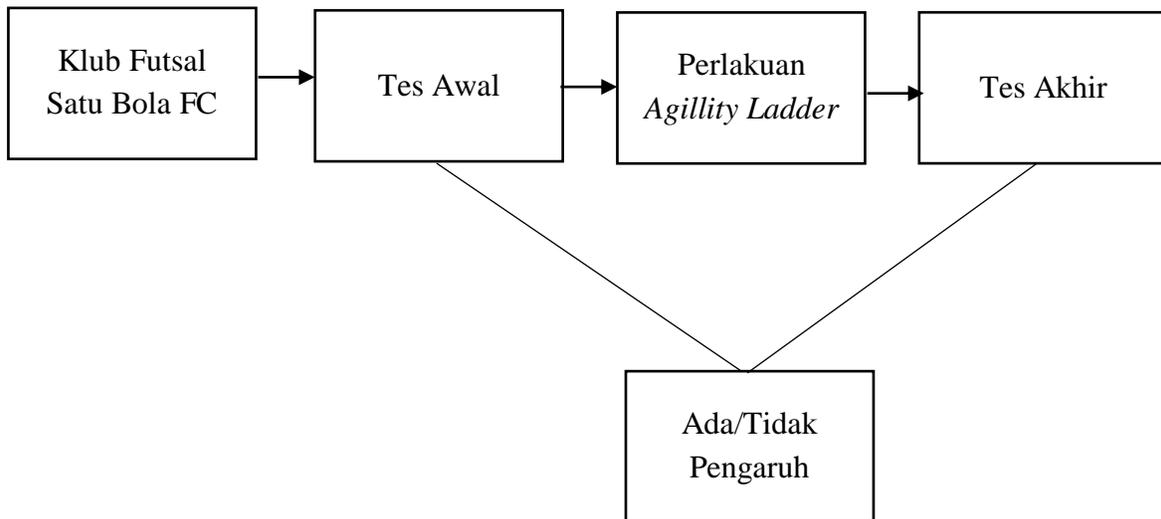
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Oleh Rasyono, Atri Widowati tahun 2019 dengan judul Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah. Hasil penelitian diperoleh hasil rata-rata pre test 12,14 dan post test 10.30. Dari hasil data dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan uji T yaitu Thitung lebih besar dari Ttabel yaitu $16.38 > 1.717$, jadi terbukti ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Bukit Tengah. Peningkatan kelincahan terjadi karena latihan *ladder drill*.

2. Penelitian yang dilaaukan oleh Hasbi Asshiddiqi, Heri Wahyudi Tahun 2020 dengan judul Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. Berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal SPORTIFO FC U-(14-16) Pamekasan terbukti dengan hasil perhitungan nilai sig. (2-tailed) $0,000 \leq 0,05$. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* 1189,93 dan *postest* 1087,27 terdapat peningkatan dengan selisih 102,667. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* sangat cocok untuk meningkatkan kelincahan dalam olahraga futsal.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Faried Fatchurrahman, Andun Sudijandoko, Achmad Widodo tahun 2019 dengan judul Perbandingan Pengaruh Latihan *Ladder Drills In Out Dan Ickey Shuffle* terhadap kecepatan dan kelincahan . Berdasarkan hasil *ladder drill in out* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada variabel kecepatan sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh latihan *ladder drill in out* terhadap peningkatan kecepatan. Dan nilai sig. (2-tailed) pada variabel kelincahan sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh latihan *ladder drill in out* terhadap peningkatan kelincahan. Berdasarkan hasil *ladder drill ickey shuffle* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada variabel kecepatan sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh latihan *ladder drill ickey shuffle* terhadap peningkatan kecepatan.

2.3 Kerangka Berfikir

Adapun Kerangka Pikir dalam Penelitian ini yaitu :



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Adapun Hipotesis dalam Penelitian ini yaitu:

H1 : Adanya Pengaruh Pengguna *Agility Ladder* untuk meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal Satu Bola FC.

H0 : Tidak Adanya Pengaruh Pengguna *Agility Ladder* untuk meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal Satu Bola FC.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Futsal Satu Bola Fc yang beralamat di Pagar Dewa Futsal, Kelurahan Pagar Dewa, Kecamatan Selebar, Kota Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2023 sampai dengan 16 Februari 2023.

3.2 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:2), Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut Darmadi (2013:153), Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan kegunaan tertentu.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Menurut Arikunto (2010:124) penelitian *one group pretest-posttest* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Setelah melihat pengertian tersebut dapat ditarik simpulan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan kondisi awal yang peneliti lihat ketika observasi masih kurangnya kelincahan pemain Futsal Satu Bola FC. Dengan adanya Eksperimen ini diharapkan adanya peningkatan kelincahan pemain Futsal Satu Bola FC dengan menggunakan *Agillity*

Ladder. Maka metode ini digunakan untuk melihat pengaruh penggunaan *Agility Ladder* terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Satu Bola FC.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan arti memberti atau membenarkan suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur variabel tersebut, berikut ini definisi operasional yang dijelaskan dalam penelitian dalam beberapa variabel, sebagai berikut:

1. Kelincahan (*Agility*) menurut Sukma (2015) adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat serta dilakukan secara bersamaan.
2. Latihan *Agility ladder* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di tanah.
3. Futsal menurut Lhaksana (2011), olahraga futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang di lakukan didalam ruangan, dimainkan oleh lima orang setiap tim yang membedakan dengan sepakbola pada umumnya dimana bisa mencapai 11 orang dalam satu tim nya

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan (Sugiyono, 2015:117). Dalam Penelitian ini yang menjadi Populasi Penelitian adalah Seluruh Pemain Futsal Satu Bola FC yang berjumlah 20 orang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini menggunakan sampel penuh (*Total Sampling*) yaitu menggunakan semua Populasi. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 Orang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran kelincahan pemain Futsal Satu Bola FC. Adapun prosedur pelaksanaan tes Kelincahan menurut Anton (2019:74) adalah sebagai berikut :

Ilionis agility tes

Tujuan:

Melihat perkembangan kecepatan dan kelincahan testee

Alat yang dibutuhkan:

1. Lantai yang datar- luas 400 meter
2. 8 buah cone
3. Stopwacth
4. Tester

Area :

1. Panjang area 10 meter dengan lebar 5 meter antara titik start dengan finish.
2. Dalam lintasan bisa digunakan 5 garis.
3. cone bisa digunakan untuk menandai start, 2 titik balik dan finish.
4. cone di letakan pada garis tengah, jarak masing-masing cone yaitu 3.3 meter.

Pelaksanaan :

1. Testee menghadap ke lantai pada titik start

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas dengan uji Liliefors.

Rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

- X = Data atau nilai
- \bar{X} = Rata-rata (*mean*)
- S = Standar deviasi

Kriteria :

- Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka terima H_0 dan tolak H_a .
- Jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka tolak H_0 dan terima H_a .

Uji Liliefors adalah membandingkan distribusi data (yang akan di uji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan *statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for windows*.

2. Uji Homogenitas

Menurut Dr. Ali maksum (2012:162), Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah di

ambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel predictor dengan criterium berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *statistical product and service solutions (SPSS) 25.0 for windows*.

3. Uji hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. teknik analisis data untuk menganalisa data eksperimen dengan model *pretest posttest* design adalah dengan menggunakan uji-t (*test*). Menurut maksum (2012: 176) sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok yang sama. Misalnya, bila kita ingin menganalisis perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok tertentu. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan bantuan *statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for windows* menggunakan *paired samples test* atau untuk secara manual menggunakan rumus T-Test Untuk melihat harga t table digunakan $df = N-1$.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$