

**MODEL LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN  
KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**Tri Wulandari**

**201330021**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2024**

**MODEL LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN  
KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**Tri Wulandari**

**201330021**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Skripsi : **“Model Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan  
Dalam Permainan Bola Tangan Kota Palembang”**

Nama : Tri Wulandari

Nim : 201330021

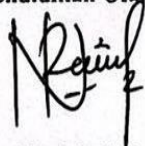
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Menyetujui,  
Pembimbing



**Dr. Arif Hidayat, M.Pd.**  
NIP/NIDN: 0218038801

Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



**Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.**  
NIP/NIDN: 0216118801

Dekan,  
Fakultas Sosial Humaniora,  
Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma  
Fakultas Sosial Humaniora

**Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.**  
NIP/NIDN: 00120097607

Tanggal Lulus 23 Agustus 2024

## HALAMAN PERSETJUAN KOMISI PENGUJI

### HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

#### MODEL LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN KOTA PALEMBANG

#### SKRIPSI

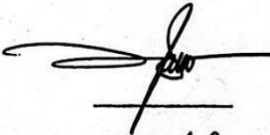
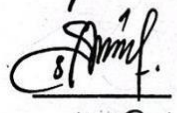

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Tri Wulandari

201330021

Skrripsi ini telah diujikan tanggal 23 Agustus 2024 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Arif Hidayat, M.Pd.</u>		21/9 2024.
2. <u>Dr. Selvi Mellanty, M.Pd.</u>		24/9 - 2024
3. <u>Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.</u>		24/9 - 2024

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Wulandari

Nim : 201330021

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 11 September 2024  
Yang membuat pernyataan,



Tri Wulandari  
NIM. 201330021

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Tetaplah berusaha ditengah kegagalan, dan tetaplah kuat di Tengah badai cobaan. Hidup yang indah bukan dengan berleha-leha, namun diperjuangkan dengan penuh suka cita”

“Kun Fayakun”

(Tri Wulandari, 2024)

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Cinta pertamaku dan panutanku Bapak M.Ishak untuk selama ini telah berjuang demi penulis dan mampu mendidik, memotivasi dan selalu memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Untuk pintu surgaku, Ibu Evi yang tidak pernah henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta yang luar biasa dan selalu memberikan motivasi terhadap penulis dan tidak henti-hentinya berdoa, memberikan semangat terhadap penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Kakak Perempuan saya Intan Permata Aknesia yang selalu mendukung dan terus mensupport saya untuk terus melangkah kedepan.
4. Kakak Laki-laki saya Defri Yuliansyah yang selalu mensupport saya dalam keadaan apapun.
5. Adik kecil tercinta saya M. Ispi Saputra dan M. Farel yang selalu membuat hati



saya senang ketika saya sedang mengalami kesedihan.

6. Terima kasih kepada keluarga angkat saya Ibu Asna Wati, Kakak Riana Wati, Kevin dan Rayn Pangestu terima kasih telah memberikan doa yang tak pernah henti, Selalu memberikan motivasi dan selalu mendukung hingga berada di titik ini.
7. Terimakasih kepada keluarga besarku ,dengan penuh rasa syukurmengucapkan terima kasih atas segala perhatian ,segala bentuk kasih sayang ,doa terbaik yang tak henti-henti mengalir.
8. Terima kasih saya kepada Sapera Anggreini Kasih sebagai patner spesialis saya, terima kasih telah menjadi sosok pendamping dalam segala hal, yang selalu meluangkan waktunya, mendukung maupun menghibur dalam kesedihan memberikan semangat untuk terus maju dan maju tanpa kenal menyerah dalam segala hal untuk meraih yang menjadi Impian saya.
9. Terima kasih kepada sahabat saya Vitara karena telah berjuang Bersama untuk meraih impian kita dan menjadi penghibur dikala susah.
10. Teman saya Agustin Dwi Cahya yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang dan memberi support saya, terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
11. Terima kasih kepada Dosen pembimbing saya, Bapak Dr. Arif Hidayat, M.Pd yang telah memberikan arahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Terima kasih kepada semua dosen yang telah mengajarkan dan mendidik saya dengan penuh rasa sabar dan Ikhlas. Sehingga ilmu yang saya dapatkan di bangku perkuliahan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat untuk banyak orang.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan dalam permainan bola tangan Kota Palembang. Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang atlet putri bola tangan Kota Palembang. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan kelincahan (*dodging run*) dan tembakan bola ke dalam gawang. Dari hasil pengelolaan dan analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, uji homogen dan uji hipotesis menggunakan SPSS 26, terdapat pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan SPSS 26, yaitu nilai Sig uji hipotesis sebesar 0,000 artinya nilai tersebut lebih kecil dari pada nilai 0,05, maka latihan *agility ladder drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan bola tangan.

**Kata Kunci:** *Agility Ladder Drill, Kelincahan, Bola Tangan.*



## **ABSTRACT**

*This research aims to determine the effect of agility ladder drill training on agility in handball games in Palembang City. The method used for this research is experimentation. The research design used was one group pretest-posttest design. This sample was taken using a purposive sampling technique with a total sample of 30 female handball athletes from Palembang City. The instruments of this research are agility tests (dodging runs) and shooting the ball into the goal. From the results of data management and analysis using the Kolmogorov Smirnov normality test, homogeneous test and hypothesis testing using SPSS 26, there is an influence of agility ladder drill training on increasing player agility. This can be seen from the results of data analysis through SPSS 26 calculations, namely the Sig value of the hypothesis test is 0.000, meaning that the value is smaller than the value of 0.05, so the agility ladder drill exercise can be used to increase agility in handball games.*

**Keyword :** *Agility Ladder Drill, Agility, Handball*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul “**Model Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Bola Tangan Kota Palembang**” dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sundari Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo,S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniorayang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Arif Hidayat, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Selvi Melianty, M.Pd. dan Dr. Dewi Septaliza, M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ketua ABTI Kota Palembang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Kepada Pelatih bapak Kenan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 11 September 2024

Penulis



Tri Wulandari  
NIM. 201330021

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETJUAN KOMISI PENGUJI .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II.....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Bola Tangan .....	7
2. Hakikat Latihan .....	8
3. Prinsip - Prinsip Latihan.....	9
4. Komponen Fisik .....	11
5. Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i> .....	16
B. Kajian Penelitian Relevan .....	19
C. Kerangka Berfikir.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Rancangan Penelitian .....	21
C. Tempat dan Waktu .....	22

D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Instrumen Tes .....	24
G. Teknik Analisis Data .....	25
1. Uji Normalitas .....	25
2. Uji Homogenitas.....	26
3. Uji Hipotesis .....	26
BAB IV .....	27
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....	27
A. Hasil Penelitian .....	27
B. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27
C. Karakteristik Sampel Penelitian .....	27
D. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan .....	27
E. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan.....	30
F. Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pada Atlet <i>Handball</i> Kota Palembang .....	33
G. Uji Normalitas .....	34
H. Uji Homogenitas .....	35
I. Uji Hipotesis.....	36
J. Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> Terhadap Kelincahan.	37
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN.....	46
.....	56
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Lapangan Handball .....	7
Gambar 2 Latihan Foot in each.....	17
Gambar 3 Feet in each .....	17
Gambar 4 in in out out .....	18
Gambar 5 x- Over zig zag.....	18
Gambar 6 Ickey shuffle.....	19
Gambar 7 Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 8 Desain Penelitian.....	21
Gambar 9 Teknik Simpel Sampling .....	23
Gambar 10 Histogram Tes Kelincahan (Preetest) .....	29
Gambar 11 Histogram Tes Kelincahan (Posttest) .....	32
Gambar 12 Histogram hasil Preetest.....	34
Gambar 13 Histogram hasil Posttest.....	34



## DAFTAR TABEL

Table 1 Data Atlet .....	23
Table 2 Norma Dodging Run.....	25
Table 3 Deskripsi data hasil tes kelincahan dengan tembakan (Prettest).....	28
Table 4 Distribusi Hasil Tes Kelincahan Dodging Run dengan Tembakan (Prettest).....	29
Table 5 Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan Dodging Run dengan tembakan (Posttest)	31
Table 6 Distribusi Hasil Tes kelincahan dodging run dengan Tembakan(posttest) .....	31
Table 7 Penilaian Latihan Agility Ladder Drill Prettest dan Posttest.....	33
Table 8 Hasil Uji Normalitas .....	35
Table 9 Hasil Uji Homogenitas.....	35
Table 10 Uji Pairet T-Test .....	36





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Ujian Proposal.....	46
Lampiran 2 Surat Bimbingan .....	47
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	49
Lampiran 4 Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal .....	50
Lampiran 5 Lembar perbaikan seminar proposal.....	51
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Hasil.....	52
Lampiran 7 Surat Lulus Seminar Hasil.....	53
Lampiran 8 Lembar Perbaikan Seminar Hasil .....	54
Lampiran 9 LOA Jurnal Pendidikan Olahraga.....	55
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 11 Surat Permohonan Pengantaran .....	57
Lampiran 12 Surat Balasan .....	58
Lampiran 13 Program Latihan .....	59
Lampiran 14 deskripsi Analisis Data .....	67
Lampiran 15 ACC Permohonan Judul.....	70
Lampiran 16 Surat siap cetak laporan hasil atau skripsi .....	71
Lampiran 17 Turnitin .....	72
Lampiran 18 Dokumentasi.....	73