

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA KLUB BINA MUDA KOTO PULAI  
KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga**



**PRIMA YOHANES  
NIM: 16089220**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA KLUB BINA MUDA KOTO PULAI  
KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESISIR  
SELATAN

Nama : Prima Yohanes

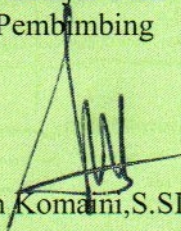
NIM/BP : 16089220/2016

Program studi : Ilmu Keolahragaaan (NK)

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

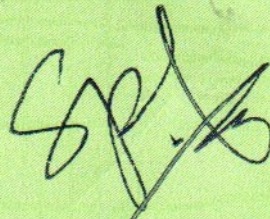
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh  
Pembimbing



Dr. Anton Komarini, S.SI., M.Pd  
NIP.198607122010121008

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kesehatan dan rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 197907042009121004

## HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

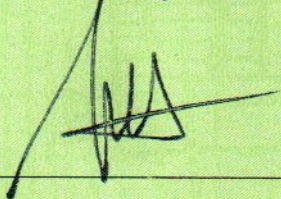
Judul : PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA KLUB BINA MUDA KOTO PULAI  
KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN PESISIR  
SELATAN

Nama : Prima Yohanes  
NIM/BP : 16089220/2016  
Program studi : Ilmu Keolahragaan (NK)  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

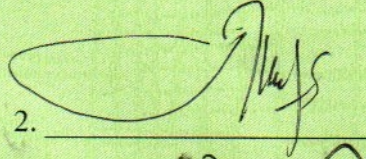
Tim penguji:

Tanda tangan

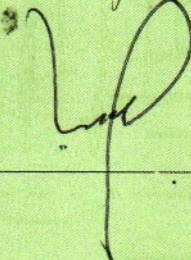
Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

1. 

Anggota : Dr. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO

2. 

Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.pd

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”.
2. Karya tulis saya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam dalam pernyaaan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang FEBRUARI,  
Yang membuat pernyataan



Prima Yohanes

16089220

## ABSTRAK

### **Prima Yohanes,(2021). Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.**

Masalah pada penelitian ini adalah masih banyaknya pemain yang belum mampu menguasai teknik kelincahan dengan baik dan pada saat melakukan sebuah pertandingan masih banyak pemain yang kurang mampu dan maksimal dalam melakukan serangan ke arah lawan dan latihan yang dilakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip dengan latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan.

Jenis penelitian adalah *eksperimen semu*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 orang. Data dikumpulkan dengan mengukur kelincahan dan keterampilan *dribbling* menggunakan tes menurut Nurhasan dalam Anggi, dkk, (2001)

Hasil penelitian adalah: pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola klub bina muda koto pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan  $t_{hitung} = 8,777 > t_{tabel} = 1,753$ . Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

**Kata kunci: Variasi *ladder drill*, kelincahan, Keterampilan *dribbling***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahamat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul **“Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**. Berdasarkan salam disampaikan buat Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman zahilia kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehtan Dan Rekreasi.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki,S,Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd, selaku pembimbing akademik yang telah membimbing, member pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Anton Komaini S.Si. M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Dosen penguji, Bapak Dr. Didin Tohidin. M.Kes.AIFO dan Bapak Andri Gemaini S.Si.M.Pd, yang telah memberikan kritik dan saran yang telah bersifat untuk memperbaiki skripsi penulis.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Staf kepastakaan dan staf administrasi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis cintai.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semanagat yang telah diberikan.
11. Terimakasih abang-abang senior dan kakak-kakak senior yang selalu member saya motivasi, mengarahkan, membimbing serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan skripsi ini, semoga semua bimbingan bantuan,

petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih yang telah membantu, semoga Allah yang maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B... Identifikasi masalah.....	5
C...Pembatasan Masalah.....	5
D...Perumusan Masalah.....	6
E... Tujuan Penelitian.....	6
F... Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A...Kajian Teori.....	7
1...Pelatihan Dasar .....	7
2...Aturan Permainan.....	8
3...Kelincahan.....	11
4...Metode-Metode Latihan Teknik.....	14
5... <i>Ladder Drill</i> .....	19
B...Kerangka Konseptual.....	23
C...Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A...Jenis Penelitian.....	25
B... Rancangan Penelitian.....	25
C... Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
D...Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
E... Jenis dan Sumber data.....	26

F... Definisi Operasional.....	27
G...Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
H...Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	33
1....Deskripsi Data Penelitian.....	33
2....Analisis Data.....	36
B. Pengujian Hipotesis.....	37
C. Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Biodata sampel penelitian.....	27
2. Norma test <i>dribbling</i> untuk putra .....	30
3. Deskripsi hasil data <i>pre test</i> .....	34
4. Deskripsi hasil data <i>post test</i> .....	35
5. Rangkuman uji normalitas.....	37
6. Pengujian hipotesis.....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. <i>Ladder drill</i> .....	20
2. Crossover shuffle.....	22
3. Latihan <i>agility ladder</i> .....	22
4. Rancangan Penelitian.....	25
5. Lapangan test <i>dribbling</i> .....	30
6. Histogram hasil <i>pre test</i> .....	34
7. Histogram hasil <i>pre test</i> .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan.....	44
2. Program Data mentah penelitian.....	52
3. Uji Normalitas <i>pre test</i> .....	53
4. Uji Normalitas <i>pros test</i> .....	54
5. Uji Hipotesis X Terhadap Y.....	55
6. Daftar nilai kritis L untuk uji <i>lilifors</i> .....	57
7. Daftar luas dibawah lengkung norma standar dari 0 ke z.....	58
8. Profil Sampel Sepakbola Bina Muda Pesisir Selatan.....	59
9. Dokumentasi Penelitian.....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan Nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Salah satunya adalah Klub Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola.

Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola”. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Dengan demikian, permainan sepakbola memerlukan dasar kerja sama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu cirri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh kondisi fisik itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan gerakan kelincahan dalam melakukan permainan sepakbola.

Teknik dasar dalam sepakbola sangat berpengaruh penting sebagai pondasi awal bagi pemain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Menurut tim pengajar sepakbola (2010:124) ada teknik dasar sepakbola yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan tempel.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Berdasarkan kutipan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan merupakan suatu faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang.

Berdasarkan pengamatan saat observasi yang penulis lakukan pada tanggal 21 Januari 2020 terhadap pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan menunjukkan bahwa masih banyaknya pemain yang belum mampu menguasai teknik kelincahan dengan baik dan pada saat melakukan sebuah pertandingan masih banyak pemain yang kurang mampu dan maksimal dalam melakukan serangan ke arah lawan. Disamping itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa permainan sepak bola yang dilakukan oleh Klub Bina Muda Koto Pulai memiliki kesulitan dalam hal memutar badan untuk mengecoh lawan dan sulit untuk melepaskan diri dari pengawalan yang dilakukan lawan. Kelincahan saat menggiring bola terlihat

kurang maksimal dan Kecepatan berlari saat menggiring bola juga tidak begitu maksimal, sehingga bola yang dikuasai sangat mudah direbut oleh lawan, selain itu banyak yang tidak serius saat melakukan gerakan latihan dan tim mengalami kebosanan saat mengikuti latihan karena pemberian materi yang monoton dari seorang pelatih. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kelincahan, di antaranya diduga disebabkan oleh kecepatan, menggiring bola, kemampuan mengontrol bola, ketepatan koordinasi mata kaki dan teknik.

Berdasarkan informasi dari pelatih Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan, akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip dengan latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan. Untuk itu pelatih harus memilih metode latihan mana yang akan diterapkan dalam meningkatkan kelincahan seorang pemain. Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan. Salah satunya adalah dengan menggunakan alat *ladder* atau kotak-kotak. Dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan gerak secara seimbang. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan dengan metode menggunakan alat *ladder drill* yang divariasikan.

Melalui latihan dengan metode menggunakan alat latihan *ladder drill* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan

kelincahan seorang pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan *kelincahan* pemain sepakbola Klub Bina Muda koto pulai kecamatan lengayang kabupaten pesisir selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan oleh tim pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan belum sesuai dengan prinsip-prinsip dengan latihan sebenarnya dan belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan.
2. Pada saat menggiring bola gerakan kaki yang masih kaku dan mudah kehilangan bola.
3. Kecepatan saat menggiring bola masih kurang.
4. Perlu diterapkan latihan kelincahan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir selatan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Bagaimana Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukkan untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan bentuk latihan variasi *ladder drill*.
3. Pemain, bahan masukkan dalam peningkatan kelincahan.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang.
6. Penelitian ini selanjutnya untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan bahwa pemberian latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten PesisirSelatan dimana diperoleh  $t_{hitung} = 8,777 > t_{tabel} = 1,753$ . Jadi kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten PesisirSelatan.

#### **B. Saran**

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan meningkatkan kelincahan, yaitu:

1. Bagi para pelatih disarankan untuk memberikan latihan dengan memberikan metode latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan karena akan menunjang untuk memenangkan permainan dan di dukung dengan fisik yang prima.
2. Disarankan bagi pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai untuk melakukan latihan secara teratur dan kontiniu karena akan berpengaruh terhadap prestasi pemain sepakbola Bina Muda Koto Pulai,

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Agus, Apri.(2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang : Suka Bina Press.
- Affirdausy, dkk. 2017. Pengaruh Latihan Ladder Drill Jenis Centipede Dan Single Leg Shuffle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan. FIK UNS
- Firdaus, dkk. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.Jurnal. Soffan Hadi Firdaus dkk. Pendidikan Jasmani, VOL. 26 NO. 1 April 2016
- Muhammad Firdaus dkk. 2016. Pengaruh Latihan IN OUT SHUFFLE “AGYLITY LADDER DRILL”.
- KemenristenDikbud (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. UNP
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI No 3 Tahun (2005) Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Luxbacher, Joseph A. (2012). *Sepakbola ( Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2006). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Erlangga : JAKARTA
- Nurhasan. (2001). Tes dan pengukuran dalam peniikan jasmani. Prinsip – prinsip dan penerapannya. Jakarta. Diknasnem, Ditjen Olahraga.
- Rahim, dkk. 2020. Pengaruh Ladder Drill Exercise Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal. Universitas Muhammadiyah Malang. ISSN 1907- 5111
- Ron Quinn dan Tom Fleck. (2007). *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta : PT. Sunda Kelapa Pustaka.
- Sukarman. (2020). Ladder Drill Dapat Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Usia 15-17. FIKKM UNDIKMA
- Adhi Y N. 2016 ( pengaruh latihan Ladder Drill Crossover Shuffle terhadap peningkatan kecepatan). ISSN : 2338-798X. Universitas Surabaya.

Diputra. 2015. (Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (Agility) dan kecepatan). Jurnal Sportif. Penjaskesrek.

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajaran Sepakbola*. Padang: FIK UNP.