

**PENGARUH METODE *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN
LATIHAN *HURDLE DRILL LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN UKM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PGRI
MADIUN**

SKRIPSI



Oleh:

ANGGI OKTAVIANA

NIM. 2004102018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2024

**PENGARUH METODE *INTERVAL* DAN *PYRAMID* DENGAN
LATIHAN *HURDLE DRILL LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN UKM FUTSAL PUTRI UNIVERSITAS PGRI
MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI MADIUN untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Strata 1 Ilmu Keolahragaan

**Oleh:
ANGGI OKTAVIANA
NIM. 2004102018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JULI 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Anggi Oktaviana telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 17 Juli 2024

Pembimbing I,



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or

NIDN. 0719128603

Madiun, 17 Juli 2024

Pembimbing II,



Ghon Irdiantoro, S.Pd., M.Or

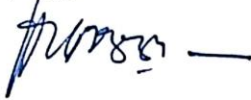
NIDN. .0725019001

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Anggi Oktaviana telah dipertahankan di depan dosen penguji pada hari Rabu tanggal 1 Agustus 2024

Tim penguji



Drs. Lukas Susanto, M.Kes
NIDN. 0008026301

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 071912803

Sekretaris



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 071912803

Anggota



Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001

Anggota



Dr. drh. Cicilia Novi Primiani M.Pd
NIDN.0727116903

Anggota

Mengetahui:



Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Dr. drh. Cicilia Novi Primiani M.Pd
NIDN.0727116903



Mengesahkan:
Kaprodik Ilmu Keolahragaan
Titin Kuntum Mandalawati S.Pd., M.Or
NIDN. 071912803

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anggi Oktaviana

NIM : 2004102018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 1 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,




Anggi Oktaviana

NIM. 2004102018

PERSEMBAHAN

Karya yang amat berharga ini dipersembahkan kepada almamater Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang begitu besar.

Karya yang berharga ini juga dipersembahkan kepada :

1. Kepada Bapak dan Ibu saya atas segala kasih sayang dan pengorbananmu, yang mendorong untuk segera menyelesaikan studi ini, serta selalu memberikan dukungan.
2. Kepada kakak yang telah memberikan semangat serta doa kepada penulis dalam menyelesaikan studi ini.
3. Teman – teman futsal yang berkontribusi dan memotivasi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepada teman seperjuangan yang telah membantu memberikan saran serta masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat terbaik yang telah memberikan motivasi serta masukan yang diberikan selama ini.
6. Teman-teman IKOR 2020 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terima kasih untuk perkuliahan selama ini dan kebersamaan kalian.

MOTTO

“Live like Larry, taking risks that bring happiness without harming yourself (You Only Live Once)”

“I'm gonna make what I want to make, and other people are gonna like what they're gonna like. It doesn't really matter”

(Billie Eilish)

“Stand up for what you believe in, even if it means standing alone”

(Vivianne Miedema)

“Whatever you do, never run back to what broke you”

(Frank Ocean)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Metode *Interval Dan Pyramid Dengan Latihan Hurdle Drill Ladder Drill Terhadap Kecepatan UKM Futsal Putri Universitas PGRI***

Madiun” dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam tak lupa peneliti curahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW yang telah membawa petunjuk kebenaran hingga dinantikan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Olahraga program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar. Dengan penuh keikhlasan dan kerendahan dalam hati, peneliti haturkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun
3. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun
4. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing I dan Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang dengan sabar dan telaten memberikan saran dan nasihat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
5. Kedua orangtuaku yang telah memberikan dukungan serta doanya.
6. Seluruh teman-teman Ilmu Keolahragaan angkatan 2020.
7. Seluruh pihak yang telah memotivasi dalam penyusunan skripsi dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

8. Serta sahabat-sahabat terbaik selaku teman dekat penulis yang telah memberikan motivasi dan masukan yang diberikan selama ini.
9. *Last but not least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doinng all this hard work I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive. I wanna thank me for tryna do more right than wrong I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, penulisan, dan bahasan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna menjadi acuan serta bekal pengalaman untuk lebih baik di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan khususnya bagi peneliti sendiri.

Madiun, 17 Juli 2024



Anggi oktaviana

NIM. 2004102018

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori.....	10
B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Desain Penelitian.....	37
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel	39
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Data.....	53

B. Hasil Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Masing-Masing Kelompok.....	54
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	55
Tabel 4. 3 Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov	57
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians Pretest Interval	58
Tabel 4. 5 Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians Pretest Pyramid	58
Tabel 4. 6 Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Pretest Postest	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Posttest.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Norma Latihan.....	25
Gambar 2.2 Hurdle Drill	31
Gambar 2.3 Ladder Drill	32
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 3.1 Tabel Pretest -Posttest Control Group Design.	38
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Pengambilan dan Pengolahan Data.....	43
Gambar 3.3 30m sprint running test.....	45
Gambar 4.1 30m sprint rating	53
Gambar 4. 2 Diagram Batang Pretest Dan Posttest Kelompok Interval	54
Gambar 4. 3 Diagram batang Pretest dan Posttest Kelompok Pyramid.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas	72
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian dari UKM Futsal.....	73
Lampiran 3. Program Latihan Hurdle Drill Ladder Drill.....	74
Lampiran 4. Hasil Tes Kecepatan Futsal Putri.....	89
Lampiran 5. Dokumentasi Pemanasan Sebelum Latihan.....	90
Lampiran 6. Dokumentasi Pengarahan Sebelum Program Latihan	91
Lampiran 7. Dokumentasi Latihan Hurdle Drill Ladder Drill	92
Lampiran 8. Dokumentasi Test Sprint 30m	93
Lampiran 9. Validasi Sumber Pustaka	94
Lampiran 10. Hasil Pengecekan Skripsi	102
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	102