

**PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN WALL DRILL DAN LADDER  
DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PADA  
PEMAIN FUTSAL DI AKADEMI FUTSAL SOLO**



**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

**Arnata Anggara Putra**

**J 120 171 118**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKRTA  
2019**

## **HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

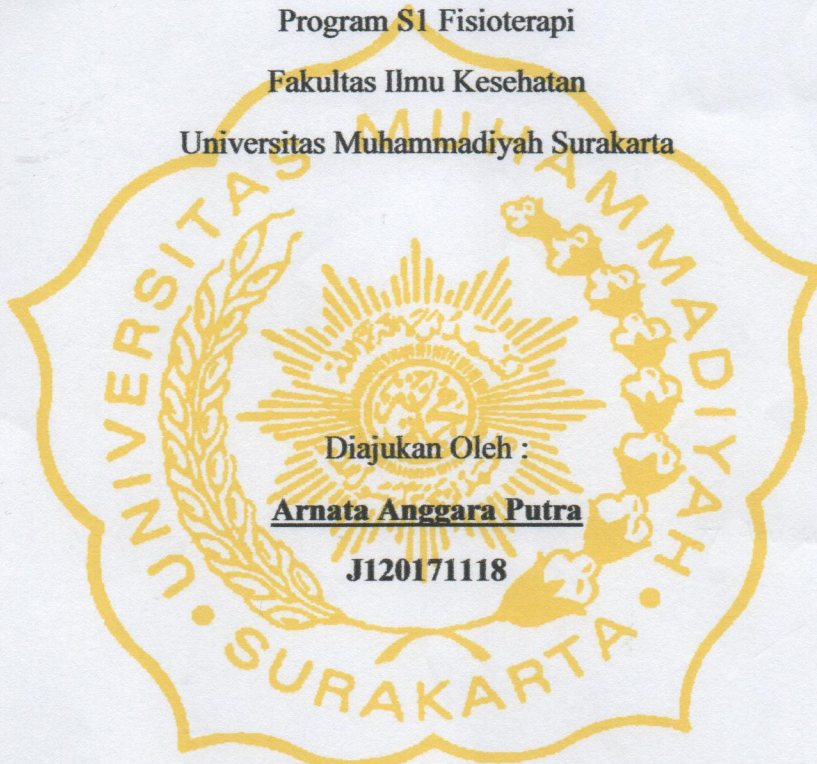
### **PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN WALL DRILL DAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN BERLARI PADA PEMAIN FUTSAL DI AKADEMI FUTSAL SOLO**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Proposal

Program **S1** Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Diajukan Oleh :

**Arnata Anggara Putra**

**J120171118**

**Dosen Pembimbing,**

**Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH.**

**NIDN : 0604127102**

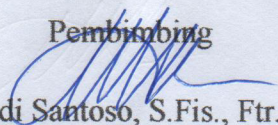
## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN WALL DRILL DAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PADA PEMAIN FUTSAL DI AKADEMI FUTSAL SOLO

Oleh :  
**ARNATA ANGGARA PUTRA**  
**J120171118**

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Program S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Tanggal : 27 Agustus 2019

Pembimbing

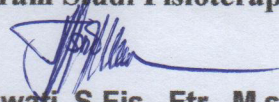
  
Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH.  
**NIK/NIDN : 635/0604127102**

Tim Penguji Skripsi

1. Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH
2. Agus Widodo, S.Fis., Ftr., M.Fis
3. Arif Pristianto, S.Fis., Ftr., M.Fis

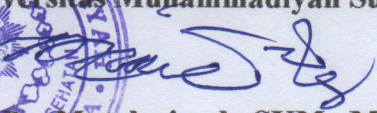
  
( )  
  
( )  
( )

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Fisioterapi

  
Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.sc  
**NIK/NIDN. 748/06-1412-7401**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



  
Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes  
**NIK/NIDN: 786/06-1711-7301**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 20 Agustus 2019

Penulis



Arnata Anggara Putra

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* segala puji kehadiran Allah SWT yang melimpahkan kasih sayang dan karunia-Nya tanpa terbatas. Hanya dengan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN WALL DRILL DAN LADDER TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI PADA PEMAIN FUTSAL DI AKADEMI FUTSAL SOLO”

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak yang sangat membantu penulis dalam berbagai hal. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.FT.,M.Sc., F.Tr selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Totok Budi Santoso, S.Pd., S.Fis., M.PH selaku pembimbing proposal skripsi yang telah membantu dan memberi masukan kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing selama mengikuti perkuliahan jurusan Fisioterapi di Fakultas Ilmu Kesehatan Surakarta.
6. Management pelatih Akademi Futsal Solo
7. Bapak dan Ibu tersayang dan tercinta atas kesabarannya dan yang selalu memberikan do'a restu, masukan dan dorongan semangat, serta bantuan baik moril maupun materiil.
8. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung ikut membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna. Demikianlah ucapan terimakasih saya ucapkan. Mohon maaf apabila proposal skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat mengharapkan masukan berupa saran dan kritikan yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat nantinya bagi pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 20 Maret 2019

Penulis

## **ABSTRAK**

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, AGUSTUS 2019**

**ARNATA ANGGARA PUTRA/J120171118  
PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN *WALL DRILL* DAN *LADDER  
DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI  
PADA PEMAIN FUTSAL DI AKADEMI FUTSAL SOLO” V BAB,  
37 Halaman, 6 Tabel, 7 Skema,  
(Dibimbing Oleh : Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH.)**

Pada permainan futsal komponen kondisi fisik sebagai satu kesatuan dari komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya demi performa terbaik. Dalam permainan futsal komponen kondisi fisik yang dominan adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan efisien. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *wall drill* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan berlari. Studi yang dipilih adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian *pre test and post test two group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *opportunity random sampling/accidental sampling*. Jumlah sampel yang terpilih sebanyak 20 orang pemain futsal, kemudian dibagi secara acak ke dalam kelompok *wall drill* dan *ladder drill*. Sebelum dan setelah diberikan program latihan responden melakukan *shuttle run test* untuk mengukur kecepatan berlari. Program latihan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi seminggu 2 kali dengan jadwal dan dosis yang telah ditentukan. Secara statistik pengaruh *Wall drill* terhadap kecepatan berlari menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan. Sesuai dengan uji pengaruh *paired t-test* yang menunjukkan *p-value* pada kelompok *Wall drill* sebesar 0.000 dan kelompok *Ladder drill* sebesar 0.004. Selain itu, *independent t-test* menunjukkan hasil *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat beda pengaruh yang signifikan antara kelompok *wall drill* dan *ladder drill*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *wall drill* secara statistik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan berlari.

**Kata Kunci:** *Wall drill, Ladder drill, Kecepatan berlari.*

## ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY  
SKRIPSI, AGUSTUS 2019

ARNATA ANGGARA PUTRA / J120171118

“THE EFFECT OF WALL DRILL AND LADDER DRILL  
ON INCREASING RUNNING SPEED IN FUTSAL PLAYERS AT  
SOLO FUTSAL ACADEMY”V CHAPTER, 37 Pages, 6 Tables, 7  
Schemes,

(Supervised by: Totok Budi Santoso, S.Fis., Ftr., M.PH.)

In the futsal, the component of physical condition as a whole of components that can't be separated, both improvement and maintenance for the best performance. In futsal, the dominant component of physical condition is speed. Because a futsal player must have a good speed in order to survive and counter attack more quickly and efficiently. This research was conducted to determine the effect of wall drill and ladder drill to increase running speed. The selected study is a quasi-experimental study design with pre-test and post-test of two group design. The sampling technique uses opportunity random sampling / accidental sampling. The number of samples chosen was 20 futsal players, then randomly divided into groups of wall drill and ladder drill. Before and after of training program was given a shuttle run test to measure running speed. The exercise program is carried out for 4 weeks with a frequency of twice a week with a predetermined schedule and dosage. Statistically the effect of the Wall drill on running speed shows a more significant effect. In accordance to the effect of paired t-test which shows the p-value in the Wall drill group is 0,000 and the Ladder drill group is 0.004. In addition, the independent t-test shows the p-value 0,000 ( $p < 0.05$ ), which means that there are significant effect difference between the wall drill and ladder drill groups. The results of this study indicate that the wall drill statistically has a significant effect on increasing running speed.

**Keywords:** *Wall drill, Ladder drill, Running speed.*

## DAFTAR ISI

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                   | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....     | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....      | iii  |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... | iv   |
| KATA PENGANTAR .....                 | v    |
| ABSTRAK .....                        | vii  |
| ABSTRACT .....                       | viii |
| DAFTAR ISI.....                      | ix   |
| BAB I PENDAHULUAN .....              | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....      | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....              | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....           | 3    |
| D. Manfaat Penelitian .....          | 4    |
| BAB II LANDASAN TEORI .....          | 5    |
| A. Tinjauan Pustaka.....             | 5    |
| B. Tinjauan Teori .....              | 6    |
| 1. Futsal .....                      | 6    |
| 2. Kecepatan .....                   | 8    |
| 3. Wall Drill.....                   | 13   |
| 4. Ladder Drill .....                | 13   |
| C. Kerangka Berpikir .....           | 16   |
| D. Kerangka Konsep.....              | 17   |
| E. Hipotesis .....                   | 17   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....       | 18   |
| A. Jenis Penelitian .....            | 18   |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian.....  | 19   |
| C. Populasi dan Sampel.....          | 19   |
| 1. Populasi .....                    | 19   |
| 2. Sampel .....                      | 19   |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| D. Variabel Penelitian.....       | 20 |
| E. Definisi Konseptual .....      | 20 |
| F. Definisi Operasional .....     | 22 |
| G. Jalannya Penelitian .....      | 22 |
| H. Teknik Analisis Data .....     | 24 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... | 25 |
| A. Gambaran Umum penelitian.....  | 25 |
| B. Hasil Penelitian.....          | 26 |
| C. Pembahasan .....               | 31 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....    | 34 |
| A. Simpulan.....                  | 34 |
| B. Saran .....                    | 34 |
| DAFTAR PUSTAKA                    |    |
| LAMPIRAN                          |    |