

**PENGARUH LATIHAN *LADDER* DENGAN METODE
LATERAL RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SSB
BINA MANDIRI MEDOKAN AYU SURABAYA**

SKRIPSI



**MOCHAMAD ADI SAPUTRO
NIM 185900005**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *LADDER* DENGAN METODE
LATERAL RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SSB
BINA MANDIRI MEDOKAN AYU SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**MOCHAMAD ADI SAPUTRO
NIM 185900005**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

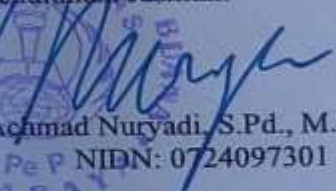
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mochamad Adi Saputro
NIM : 185900005
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Ladder* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.


Mengetahui

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0724097301

Surabaya, 21 Januari 2022

Dosen Pembimbing I,


Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0720046203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mochamad Adi Saputro dengan judul Pengaruh Latihan Ladder Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2022 Dewan Penguji:

1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. Ketua

2. Dr. Sumardi, M.Kes

Anggota

3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd

Anggota

Mengesahkan
Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FACULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI


Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BINA MANDIRI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Adi Saputro
NIM : 185900005
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 21 Januari 2022



Yang membuat pernyataan,

Mochamad Adi Saputro

HALAMAN MOTTO

“Untuk Meraih Kesuksesan Harus Didasari Jiwa Semangat Yang Tinggi Ibaratkan Seperti Permainan Dalam Sepakbola Ketika Ingin Mencetak Goal”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ladder* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Kelincahan Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Pembina dan pelatih SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Pemain SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya yang sudah meluangkan waktu untuk datang di tempat latihan.

Surabaya, 21 Januari 2022
Penulis

Mochamad Adi Saputro

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Dasar Teori	5
1. Olahraga Sepakbola	5
2. Teknik – Teknik Dasar Sepakbola	7
3. Pengertian Latihan	11
4. Komponen – Komponen Latihan	12
5. Kondisi Fisik	14
6. Kelincahan	16
7. <i>Ladder Drill</i>	18
8. Latihan <i>Lateral Run</i>	19
9. SSB Bina Mandiri Medokan Ayu Surabaya	19

B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	37
A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Ball Feeling</i>	7
Gambar 2.2	Menerima Bola	8
Gambar 2.3	<i>Dribbling Ball</i>	9
Gambar 2.4	<i>Passing</i>	9
Gambar 2.5	Menembakkan Bola.....	10
Gambar 2.6	<i>Ladder Drill</i>	18
Gambar 2.7	Latihan <i>Lateral Run</i>	19
Gambar 2.8	Kerangka Konseptual	21
Gambar 3.1	<i>Illionis Aqility Test</i>	26

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian	24
Tabel 4.1	Penghitungan Uji t	29
Tabel 4.2	Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> Eksperimen	30
Tabel 4.3	Hasil Data <i>Pretest Illionis Aqility Test</i> Kontrol	30
Tabel 4.4	Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> Eksperimen	31
Tabel 4.5	Hasil Data <i>Postest Illionis Aqility Test</i> Kontrol ...	31
Tabel 4.6	Analisis Deskriptif	32
Tabel 4.7	Uji Normalitas Data	32
Tabel 4.8	Uji Homogenitas	33
Tabel 4.9	Uji Paired Sample T-Test	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian	43
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian	44
Lampiran 3	Program Latihan	45
Lampiran 4	Dokumentasi Lapangan	51