

**PENGARUH PELATIHAN LADDER DRILL TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA
PEMAIN SSB U-13 COLOMBO SURABAYA**

SKRIPSI



**ALIEF FIAN SYACA
185900069**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS
PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA 2021**

**PENGARUH PELATIHAN LADDER DRILL TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA
PEMAIN SSB U-13 COLOMBO SURABAYA**

SKRIPSI

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

**ALIEF FIAN SYACA
185900069**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : ALIEF FIAN SYACA
NIM 185900069

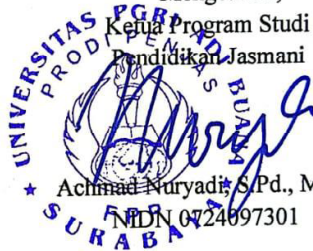
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap
Peningkatan Kecepatan Lari 60 meter Pada Pemain
SSB U-13 Colombo Surabaya

Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing I,

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alief Fian Syaca Dengan judul Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 meter Pada Pemain SSB U-13 Colombo Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

Dewan Penguji

1. Dr. H. Harwanto, M. Pd.

1.



2. Dr. Sumardi, M. Kes.

2.



3. Gatot Margisal Utomo, S. Pd., M. Pd

3.

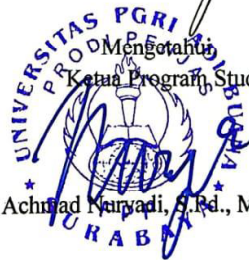


Mengesahkan
Dekan FPP



Dr. Santika Retika Hadji, M. Kes.

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Achmad Suryadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ALIEF FIAN SYACA

NIM : 185900069

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilan 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, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 meter Pada Pemain SSB U-13 Colombo Surabaya” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan menempuh Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M. Kes. Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S. Pd., M. Pd. Ketua prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Sumardi, M. Kes. Dosen pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Dr. Robert Romondor Ketua SSB Colombo Surabaya yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi Pendidikan jasmani Universtas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Kedua orang tua saya Moch. Rochim dan Ferantika Elok yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do`a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman prodi Pendidikan jasmasni yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 19 Januari 2022

Alief Fian Syaca
NIM. 185900069

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	18
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Metode Pengumpulan Data	22
D. Teknik Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	25
B. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	

A. Kesimpulan	35
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

Daftar Tabel

Tabel 4.1 Hasil data <i>pretest</i> melakukan lari sprint 60 meter kelompok eksperimen	26
Table 4.2 Hasil data <i>pretest</i> melakukan lari sprint 60 meter kelompok kontrol	26
Table 4.3 Hasil data <i>posttest</i> melakukan lari sprint 60 meter kelompok eksperimen	27
Table 4.4 Hasil data <i>posttest</i> melakukan lari sprint 60 meter kelompok control	27
Table 4.5 Analisis Deskriptif	28
Table 4.6 Uji Normalitas Data	29
Table 4.7 Uji Homogenitas	29
Table 4.8 Hasil Uji Paired Sampel T Test (uji T).....	30
Table 4.9 Penghitungan uji T	32

Daftar Gambar

Gambar 1 Menendang	9
Gambar 2 Menghentikan bola (Stopping).....	.11
Gambar 3 Menggiring bola (Dribbling)	12
Gambar 4 Passing (Mengumpan)	13
Gambar 5 Shooting (Menendang ke arah gawang)	14
Gambar 6 Heading (Menyundul Bola)	15
Gambar 7 Throw in (Lemparan ke dalam)	16

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Berita Acara Skripsi	39
Lampiran 2 Surat izin penelitian	41
Lampiran 3 Surat balasan penelitian	42
Lampiran 4 Pengarahan	43
Lampiran 5 Program pelatihan	48
Lampiran 6 Matriks	49