

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN MENDRIBBLE BOLA DALAM *HANDBALL***

SKRIPSI



**CICI HANDAYANI
NIM : 175900163**

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

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KECEPATAN MENDRIBBLE BOLA DALAM *HANDBALL*
(*Club Handball Samarinda*)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani

**CICI HANDAYANI
NIM : 175900163**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Cici Handayani
NIM : 175900163
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap
Kecepatan Mendribble Bola Dalam *Handball*

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui, Surabaya,
Kaprodi Pendidikan Jasmani, Dosen Pembimbing,



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd Dr. Drs.Abd.Cholid, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0724097301 NIDN.0720046203


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Cici Handayani dengan judul “PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN MENDRIBBLE BOLA DALAM HANDBALL” telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Penguji:

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

2. : Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. Anggota.....

3. : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. Anggota.....

Mengesahkan

Dekan FPP



(Dr. Drs. Santika Remika Hadi, M.Kes)

NIDN. 0009026702

Mengetahui

Ketua Progam Studi



(Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd)

NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cici Handayani
NIM : 175900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya 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 Adibuana Surabaya

Demikian pernyataan ini saya buat,

Surabaya, 08 Februari 2021


Cici Handayani
NIM. 175900163

MOTTO

‘Jika kau menungguku menyerah, kau akan menungguku selamanya’

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam *Handball*”.

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, selaku dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita;
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya demi kesempurnaan penulisan ini;
6. Seluruh dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini;
7. Pelatih dan teman-teman Club *Handball*
8. Orang tuaku yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, perhatian, dan kasih sayangnya demi terwujudnya cita-cita saya;
9. Semua keluarga baik yang dirumah maupun di tempat saya menempuh pendidikan yang telah hangat menyambut dan menerimaku di tengah kalian;
10. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas 2017-A yang telah sama-sama berjuang dalam mencapai cita-citanya.

Skripsi ini didasari bahwa masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat.
Aaamiin

Surabaya, 08 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II DASAR TEORI	
A. Dasar Teori	6
1. Sejarah Bola Tangan	6
2. Pengertian Bola Tangan	7
3. Peraturan Permainan Bola Tangan Indoor ..	8
4. Tehnik Dasar Permainan Booa Tangan	8
5. Prinsip-Prinsip Latihan	9
6. Tehnik Dasar Handball	9
7. Ladder Drill	14
B. Tinjauan Yang Paling Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	15
D. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Data	19
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Instrumen Penelitian	21
E. TehnikPengumpulan Data	22
F. Tehnik Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	
A. Hasil penelitian.....	25
B. Pembahasan	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	17
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Permainan Bola Tangan	7
Gambar 2.1 Lapangan Bola Tangan	8
Gambar 2.2 Tehnik Passing	10
Gambar 2.3 Tehnik Catching	11
Gambar 2.4 Tehnik Dribbling	12
Gambar 2.5 Tehnik Shooting	13
Gambar 2.6 1 Foot In Each.....	15
Gambar 2.7 2 Foot In Each.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	32
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	33
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	34
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian <i>Club Handball</i> Samarinda.....	35
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i>	36
Lampiran 6 Uji Statistik.....	37
Lampiran 7 Uji Normalitas	38
Lampiran 8 Uji Homogenitas	39
Lampiran 9 Uji Hipotesis	40
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	41
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	42
Lampiran 12 Tabel T	43
Lampiran 13 Program Latihan <i>Pretest</i>	44