

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsim. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dahlan.M. 2010. *Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMPN 2 Kalasan Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Firmansyah, 2017. *Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SDN 3 merbau mataram lampung selatan*. Lampung. Universitas Lampung.
- Komarudin, 2011. *Dasar Gerak Sepakbola*. Diklat pembelajaran. Yogyakarta : FIK UNY.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Luxbacher, 2011. *Sepak Bola*. Jakarta. PT Raja Grafindo.
- Maksum, 2012. *Metode Penelitian*. Surabaya. UNESA.
- Mielke, Danny. 2017. *Dasar Sepakbola*, Jakarta : Pakar Raya.
- Nanang Martono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Depok: pt rajagrafindo Persada.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) Dan Senior*. Sidoarjo: PENGKAB PSSI
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitia Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Witarsa, 1986. *Tehnik Sepakbola*, Jakarta : Pusdiklat PSSI.

Jurnal

- Aghis Fahim, Muhammad. (Vol.12 No.1 Tahun.2017) dengan Judul “Pengaruh Latihan Speed Ladder Drill terhadap Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola SSB Akademi Arema

Kabupaten Tulungagung". Universitas Nusantara PGRI Kediri.

http://simki.unpkediri.ac.id/detail/12.1.01.09.0192&ved=2ahUKewiXsi82Y3pAhXv6nMBHa8ZDxwQFjABegQIBRAL&usg=AOvVaw0nns3R6q4zC_fEEbqGb7H3&cshid=1588165533027 Diunduh 8 Agustus 2019 Pukul 14.00 WIB.

Firdaus, Eko, Fahrial. (Vol.26 No.1 Tahun.2016) dengan judul *"Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 di Persatuan Sepak bola Jajag Kabupaten Banyuwangi"* Universitas Negeri Malang. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikanjasmani/article/view/7748> Diunduh 12 Agustus 2019 pukul 10.20 WIB.

Ketut, Kadek. (Vol.11 No.0 Tahun.2017) dengan Judul *"Pengaruh Latihan Ladder Rill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan"*. Universitas Pendidikan Ganesha. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senari/article/download/888/631&ved=2ahUKEwijnOa49o3pAhUm6XMBHfJBAk4QFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw2e9CyIjZWQML4FtY5OydTb> Diunduh 6 Agustus 2019 Pukul 16.27 WIB.

Mariyono, Setya, Eunike. (Vol.6 No.1 Tahun.2017) dengan Judul *"Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola"*. Universitas Negeri Semarang. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/download/17324/8747&ved=2ahUKEwinuvy2Y3pAhUI4HMBHcm8Cb4QFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw2siPB8xEhlUNhcotHpOumT> Diunduh 13 Agustus 2019 Pukul 09.58 WIB.

Reynold, Tony. 2011. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. <http://Footballgc.Com>. Diunduh 12 Agustus 2019 Pukul 19.48 WIB.

Yhonanda, Himawan. (Vol.02 No. 7 Tahun. 2018) dengan judul *"Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle terhadap Peningkatan Kecepatan"*. Universitas Negeri Surabaya. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/viewFile> Diunduh 14 Agustus 2019 pukul 20.15 WIB.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Nggel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

[Http://kip.unipasby.ac.id/](http://kip.unipasby.ac.id/)

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ach. Mudaqkir Ro'i
NIM : 165900243
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Leader Drill
Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola
Siswa SSB Cobra Surabaya
Penguji I : Dr. Suharti, M.Si.,M.Pd.,AIFO-Fit
Penguji II : Drs. Ismawandi BP, M.Pd.,AIFO

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1.	Populasi dan Sampel		
2.	Daftar Pustaka		
3.	Dokumentasi		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Suharti, M.Si.,M.Pd.,AIFO-Fit
NIDN.071206403

Dosen Penguji II,

Drs. Ismawandi BP, M.Pd.,AIFO
NPP.0605442/DY

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp.(031) 5053127, 5041097 Fax.(031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
[Http://fkip.unipasby.ac.id/](http://fkip.unipasby.ac.id/)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ach. Mudaqkir Ro'i
NIM : 165900243
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Leader Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SSB Cobra Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	23-09-2019	Pengarahan	g
2	02-10-2019	Pengajuan Judul	g
3	13-10-2019	Konsultasi Bab I dan II	g
4	19-11-2019	Revisi Bab I dan II	g
5	02-11-2019	Konsultasi Bab III	g
6	17-12-2019	Revisi Bab III	g
7	07-12-2019	Konsultasi Bab IV dan V	g
8	06-01-2020	Revisi Bab IV dan V	g
9	10-01-2020	Revisi Skripsi	g
10	15-01-2020	ACC Skripsi	g

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15-01-2020

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Subari, H., M.Si.
NIP.196801031992031003

Pembimbing,

Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO
NPP.0605442/DY

Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian



Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Nomor : 667/Ak.2/FKIP/XI/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

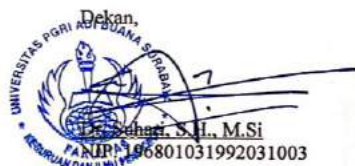
05 November 2019

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah Sepak Bola Cobra
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala Sekolah Sepak Bola Cobra Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ach Mudaqkir Ro'i
NIM : 165900243
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Variasi Leadder Drill terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SSB Cobra Surabaya
Waktu penelitian : 6 November 2019 s/d 06 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Keterangan Selesai Penelitian



COBRA FC SURABAYA

COMMUNITY OF BRAWIJAYA – SURABAYA

Jl. Brawijaya, Ds. Sawunggaling, Kec. Wonokromo

Email : communityofbrawijaya@gmail.com Tlp. 085337093133

Surabaya, 6 Desember 2019

Nomor : 01/SD-CS/XII/2019
Lampiran :-
Perihal : Surat balasan penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Agustiar Batubara
Jabatan : Kepala Pelatih
Unit Kerja : SSB Cobra Surabaya

Menerangkan bahwa :

Nama : Ach Mudaqkir Ro'i
NIM : 165900243
Jurusan/ Fakultas : Pendidikan Jasmani/ FKIP
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Variasi Leader Drill Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SSB Cobra Surabaya
Waktu penelitian : 6 November – 6 Desember 2019

Telah melakukan penelitian di SSB Cobra Surabaya, Pada tanggal 6 November – 6 Desember 2019. Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Surabaya, 6 Desember 2019

Kepala Pelatih



Lampiran 5: Program Latihan

Minggu ke 1

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu 6-11-2019	Warm up	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	
	Agility/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	10 menit	2 menit
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Game	sedang	Game	15 menit	2 menit
Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit		

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Sabtu 9-11-2019	Warm up	rendah	Senam statis	10 menit	
			Senam dinamis	8 menit	
			4-2	10 menit	
	Agility/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	15 menit	2 menit
			Menggiring bola dengan speed lurus	15 menit	2 menit
	Game	sedang	5 lawan 5 pemain	15 menit	2 menit
Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit		

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Minggu 10-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam statis	10 menit	
			Joging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	8 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	2 menit
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Game</i>	sedang	5 lawan 5 pemain	15 menit	2 menit
<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit		

Minggu ke 2

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu 13-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Samba	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	
	<i>Game</i>	sedang	<i>Game</i>	20 menit	2 menit
<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit		

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Sabtu 16-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam statis	10 menit	
			Senam dinamis	8 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
			4-2	10 menit	2 menit
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
		sedang	Finising pemain depan lawan pemain belakang	20 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Minggu 17-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam statis	1X10 menit	2 menit
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	2 menit
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Game</i>	sedang	5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke 3

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>sta-</i>	1X10	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
20-11-2019			<i>tis</i>	menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	2 menit
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Finising</i>	rendah	Shoting dan servis tendangan pojok	20 menit	2 menit
<i>Cooling down</i>			Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Sabtu 23-11-2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	
			Senam <i>dinamis</i>	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	2 menit
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	
	<i>Finising</i>		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit
<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit		

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Minggu 24-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	2 menit
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Finising</i>		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke 4

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu 27-11- 2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Finising</i>		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Sabtu 30-11-2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Finising</i>		5 pemain lawan 5 pemain	25 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Minggu 1-12-2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20 menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	15 menit	2 menit
	<i>Finising</i>		5 pemain lawan 5 pemain	25 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke 5

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu 4-12-2019	<i>Warm up</i>	rendah	Senam <i>statis</i>	1X10 menit	2 menit
			Senam <i>dinamis</i>	5 menit	
			4-2	10 menit	
	<i>Agility/reaksi</i>	sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	10 menit	2 menit
			<i>Game</i>	10 menit	2 menit
<i>Cooling down</i>	Rendah	Peregangan	5 menit		

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Sabtu 7-12-2019	<i>Warm up</i>	Rendah	Senam <i>statis dinamis</i>	5 menit	2 menit
	<i>Game</i>	Rendah	<i>Ball possession</i>	5 menit	2 menit
	<i>Cooling down</i>	Rendah	Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Minggu 8-12-2019	<i>Warm up</i>	Rendah	Senam <i>statis dinamis</i>	5 menit	2 menit
	<i>Tes</i>	tinggi	<i>Zig-zag melewati rintangan</i>		
	<i>Cooling down</i>	Rendah	Peregangan	5 menit	

Lampiran 6: Tabel perhitungan SPSS

a. Uji Normalitas

		Descriptives	
		Statistic	Std. Error
Pretest_Ek sperimen	Mean	17.9320	.24922
	5% Trimmed Mean	17.9539	
	Median	17.9250	
	Variance	.621	
	Std. Deviation	.78812	
	Minimum	16.55	
	Maximum	18.92	
	Range	2.37	
	Interquartile Range	1.28	
	Skewness	-.444	.687
Kurtosis	-.488	1.334	
Posttest_E ksperimen	Mean	16.6130	.32165
	5% Trimmed Mean	16.6133	
	Median	16.6550	
	Variance	1.035	
	Std. Deviation	1.01713	
	Minimum	15.12	
	Maximum	18.10	
	Range	2.98	
	Interquartile Range	1.76	
	Skewness	-.090	.687
Kurtosis	-1.385	1.334	
Pretest_Ko ntrol	Mean	18.7550	.29316
	5% Trimmed Mean	18.7406	
	Median	18.7550	
	Variance	.859	
	Std. Deviation	.92707	

	Minimum	17.54	
	Maximum	20.23	
	Range	2.69	
	Interquartile Range	1.86	
	Skewness	.147	.687
	Kurtosis	-1.023	1.334
Posttest_K ontrol	Mean	18.2440	.32198
	5% Trimmed Mean	18.2683	
	Median	18.1650	
	Variance	1.037	
	Std. Deviation	1.01820	
	Minimum	16.48	
	Maximum	19.57	
	Range	3.09	
	Interquartile Range	1.92	
	Skewness	-.238	.687
	Kurtosis	-.895	1.334

b. Uji Homogenitas

1) Pretest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

ANOVA					
Hasil_Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.387	1	3.387	4.575	.046
Within Groups	13.325	18	.740		
Total	16.712	19			

2) Posttest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

ANOVA					
Hasil_Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13.301	1	13.301	12.843	.002
Within Groups	18.642	18	1.036		
Total	31.942	19			

c. Uji T

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nama	1	10	1.3190	.52329	.16548
	2	10	.4430	.37029	.11709

Lampiran 7: Jadwal penelitian

No	Kegiatan	Bulan 2019-2020				
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Pengarahan	■				
2.	Pengajuan Judul		■			
3.	Konsultasi Bab I dan II		■			
4.	Revisi Bab I dan II			■		
5.	Konsultasi Bab III			■		
6.	Revisi Bab III				■	
7.	Konsultasi Bab IV dan V				■	
8.	Revisi Bab IV dan V					■
9.	ACC Skripsi					■

Lampiran 8: Uji T Tabel

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 9: Dokumentasi Foto



Tangga Leadder drill



Bola



Cone untuk pembatas waktu tes zig-zag



Stopwacth dan peluit



Peneliti menjelaskan tentang materi yang mau di tes



Siswa melakukan tes pada kelompok kontrol



Peneliti memberi contoh latihan *ladder drill* terhadap kelompok eksperimen



Siswa melakukan latihan variasi *ladder drill*



Peneliti mengambil waktu kecepatan dalam menggiring pada posttest kelompok eksperimen