

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFLE*  
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA 10  
TAHUN DI SSB GARUDA JAYA FA KREMBUNG**

SKRIPSI



RIZAL DWI ARDIANS  
185900102

UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFLE* TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA 10 TAHUN DI SSB  
GARUDA JAYA FA KREMBUNG

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

Rizal Dwi Ardiansa  
185900102

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

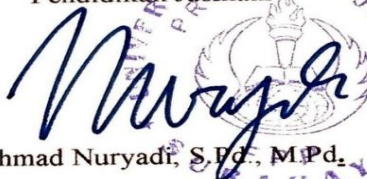
2022

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rizal Dwi Ardiansa  
Nim : 185900102  
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* *ICKY SHUFFLE* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA 10 TAHUN DI SSB GARUDA JAYA FA KREMBUNG

Surabaya, 7 Januari 2022

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pembimbing I,  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN 0724097301



Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.




NIDN 0706108203

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizal Dwi Ardiansa dengan judul Pengaruh Latihan *Ladder Drill Icky Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 10 Tahun Di Ssb Garuda Jaya Fa Krembung

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2022.

Dewan Penguji :

- |   |                                 |         |   |
|---|---------------------------------|---------|---|
| 1 | Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.       | Ketua   |  |
| 2 | Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K. | Anggota |  |
| 3 | Shandy Pieter P., S.Pd., M.Pd.  | Anggota |  |

Mengesahkan,  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIDN. 0009026702

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097361

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizal Dwi Ardiansa  
NIM : 185900102  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-sebenarnya bahwa:

1. 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.
2. Apabila dikemudian 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 dengan sebenar-sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 7 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Rizal Dwi Ardiansa  
NIM: 185900102

## HALAMAN MOTO

Jangan pernah menangis jika kalah, karena kekalahan mengajarkanmu  
bagaimana cara untuk menang

“Anak muda yang akan sukses besar adalah dia yang fokusnya kuat, yang  
tegas mengabaikan yang tidak penting.” (Mario Teguh)

“Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin, dan hari esok harus lebih baik  
dari hari ini.” (Abdullah Ibnu Mubarak)

*“wa man jaahada fa-innama yujaahidu linafsihi.”*

“Barangsiapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya  
itu adalah untuk dirinya sendiri.” (Qs. Al-Ankabut: 6)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmad dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan rangkaian kegiatan yang harus dilakukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam program studi pendidikan jasmani.

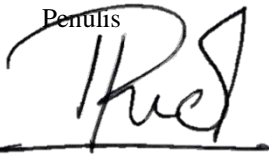
Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan motivasi dari berbagai pihak, baik secara langsung atau tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. selaku rektor universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku dekan fakultas pedagogik dan psikologi universitas PGRI Adi Buana Surabaya. yang memberi persetujuan pelaksanaan tugas akhir skripsi.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd. selaku ketua program studi pendidikan jasmani universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi serta bapak dan ibu dosen program studi pendidikan jasmani universitas PGRI Adi Buana Surabaya. yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
5. Kedua orang tua saya ayah Lumandi dan Ibu Susi Aningsih dan kakak Lucik Andi Fransiska tercinta dan tersayang, yang sangat berjasa dalam hidup saya serta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang sangat berharga bagi saya.
6. Coach Moh Hadi Hamzah, S.Pd. selaku ketua SSB Garuda Jaya FA yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Coach Musa Al Asy'ari Astsaqaly, S.Pd, coach Mohammad Slamet selaku pelatih dan juga telah memberikan pengetahuan di SSB Garuda Jaya FA Krebung.
8. Sahabat saya Suchma Melayanti Herlina, Fanani Syaifuddin, Febrian Surya, Riyan Virgi Anggara, Gally Putra, Nurul Nur Komariyah, yang sudah membantu dan teruntuk yang selalu mengingatkanku, memberiku semangat, motivasi, dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan baik materi atau penulisannya. Namun penulis telah berupaya dengan segala kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki. Akhirnya, penulis berharap Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Surabaya, Januri 2022

Penulis



---

---

Rizal Dwi Ardiansa  
NIM: 185900102



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIHAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN MOTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Kajian Pustaka.....	4
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	12
C. Karangka Konseptual .....	14
D. Hipotesis.....	14

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	15
B. Populasi Dan Sampel.....	16
C. Metode Pengumpulan Data.....	16
D. Teknik Analisis Data.....	19

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	21
B. Pembahasan.....	27

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....28  
B. Saran.....28  
DAFTAR PUSTAKA..... 29

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Teknik Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ).....	7
GAMBAR 2.2 Teknik Menendang Bola ( <i>Shooting</i> ).....	8
GAMBAR 2.3 Teknik Mengoper Bola ( <i>Passing</i> ) .....	8
GAMBAR 2.4 Teknik Menghentikan Bola ( <i>Control</i> ).....	9
GAMBAR 2.5 Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	9
GAMBAR 2.6 Teknik Merebut Bola ( <i>Intercepting</i> ) .....	10
GAMBAR 2.7 Teknik Menyapu Bola.....	10
GAMBAR 2.8 Teknik Lemparan Ke Dalam.....	11
GAMBAR 2.9 Teknik Menangkap Bola ( <i>Goalkeeping</i> ) .....	11
GAMBAR 2.10 Teknik <i>Juggling</i> Bola.....	12
GAMBAR 3.1 Instrumen Zig-Zag Run.....	18
GAMBAR 3.2 Penilaian Skor.....	18

## DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 Rancangan Penelitian Group Pretest – Posttest Design.....	15
TABEL 4.1 Hasil Data Pretest Melakukan Zig-Zag Run Kelompok Eksperimen.....	22
TABEL 4.2 Hasil Data Pretest Melakukan Zig-Zag Run Kontrol.....	22
TABEL 4.3 Hasil Data Posttest Melakukan Zig-Zag Run Kelompok Eksperimen.....	22
TABEL 4.4 Hasil Data Posttest Melakukan Zig-Zag Run Kontrol.....	23
TABEL 4.5 Descriptive Statistics.....	23
TABEL 4.6 Tests of Normality.....	24
TABEL 4.7 Test Statistica.....	25
TABEL 4.8 Paired Sampel Test.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	31
LAMPIRAN 2 Lembar Revisi Dosen Penguji I.....	32
LAMPIRAN 3 Lembar Revisi Dosen Penguji II.....	33
LAMPIRAN 4 Surat Izin Penelitian.....	34
LAMPIRAN 5 Surat Balasan Penelitian.....	35
LAMPIRAN 6 Zig-Zag Run.....	36
LAMPIRAN 7 Ladder Drill Icky Shuffle.....	37
LAMPIRAN 8 Foto Bersama.....	38
LAMPIRAN 9 Program Latihan.....	39