

ABSTRAK

Wicaksono, Irawan Rizky Anggoro. 2020. *Pengaruh Latihan ladder drill Terhadap Kelincahan menggiring bola pemain sepak bola*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Kata kunci: *latihan ladder drill, kelincahan, menggiring bola*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola mengetahui akan peningkatan sebuah model latihan *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa laki-laki dan sampel nya adalah 20 siswa dalam penelitian ini diikuti oleh 20 sampel dari siswa di SSB bligo putra sidoarjo. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan latihan *ladder drill* dan menggiring bola. Teknik analisis penelitian ini menggunakan uji hipotesis dan uji *t*.

Hasil mengemukakan bahwa ada pengaruh model latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa Usia 11-12 tahun SSB bligo putra sidoarjo. Hal itu terbukti dengan nilai *t* sebesar $0,012 > 0,05\%$ taraf *signifikan* 5 % hal ini terbukti adanya peningkatan dari metode latihan *ladder drill* pada kemampuan menggiring bola pemain sepak bola.

ABSTRACT

Wicaksono, Irawan Rizky Anggoro. 2020. The effect of the ladder drill training on the agility of dribbling soccer player. Essay. Sport Education Study Program. Faculty of teacher Training and Education. Universty PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor: Dr. Ujang Rochman M.kes
Keywords: Training ladder drill, agility, dribbling

This study aims to find out how much influence the excercise of ladder drill on the agility of dribbling soccer players, will find out the improvement of a ladder drill excercise on the agility of dribbling football players.

This research is an experimental reseach. The population in this study were male students and the sample was 20 students in this study followed by 20 sampels from students in Ssb Bligo putra sidoarjo. Instruments in this study using the exercise shuttle run and dribble. The analysis technique of this reseach using hypothesis test and t tes.

The results suggest that influence off ladder drill exercise on dribbling at age 11-12 Ssb Bligo putra sidoarjo. This is evident with the t value $0,0012 > 0,05\%$ with 5% confidence level and 5% significant level of this is evidenced by the increase of the method of exercise ladder drill onthe abbility to dribbling a soccer player