

DAFTAR PUSTAKA

Apriyan, Yogi Hidayat. 2013 “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi”http://e-campus.fkip.unja.ac.id/eskripsi/data/pdf/jurnal_mhs/artikel/A1_D408092_464.pdf (diunduh pada tanggal 23 September 2019 pukul 18.30)

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Budianto, Agus. 2012. “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul”Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. http://eprints.uny.ac.id/14476/1/Agus%20Budianto_05602241_052.pdf (diunduh pada tanggal 18 September 2019 pukul 20.25 wib)

Firdaus, Eko dkk. 2016. “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi”. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwirzJ3AsunkAhUYb30KHUHcBi0QFjABegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fjournal.um.ac.id%2Findex.php%2Fpendidikan-jasmani%2Farticle%2Fdownload%2F7748%2F3566&usg=AQvVaw2Xnyno3o3CsEN2cUpVEIKn>(diunduh pada tanggal 19 September 2019 pukul 18.45 wib)

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ismoyo, Fajar. 2014. “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan dan

Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun” Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan. <http://eprints.uny.ac.id/14377/1/skripsilengkap.pdf> (diunduh pada tanggal 18 September 2019 pukul 20.25 wib)

Novieanto, Yhonandha Adhi. 2018. Pengaruh Latihan *Ladder Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Kecepatan. UNESA. Vol.2 No. 7
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/viewFile/25134/23025> (diunduh pada tanggal 20 September 2019 pukul 19.30 wib)

Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

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

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-8/77 Telp. (031)5051127,5041907 Faks. (031)5042804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dalem Moneggol XII Telp. 903138281181,8281182,8281183 Surabaya 60234

Unipa Surabaya

<http://kip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Irawan Rizky Anggoro Wicaksono
NIM : 165900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap
Kelincahan Menggiring Bola Pemain
Sepak Bola
Penguji I : Dr. Harwanto, M.Pd.
Penguji II : Dr. Ujang Rochman, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji	Penguji II
1	Judul disesuaikan		
2	Rumusan masalah		
3	Tujuan		
4	Data		
5			

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

Dosen Penguji I,

Dr. Harwanto, M.Pd.
NIP. 8902248/DY

Dosen Penguji II,

Dr. Ujang Rochman, M.Kes.
NIDN. 0029076402

Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi



Universitas
Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/27 Telp. (031)5053127, 5041097 Fes. (031)5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Irawan Rizky Anggoro Wicaksono
NIM : 165900002
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill*
Terhadap Kelincahan Menggiring Bola
Pemain Sepak Bola


No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	05-08-2019	Pengajuan Judul (ACC)	✓
2	08-08-2019	Bab I	✓
3	12-08-2019	Bab I (revisi)	✓
4	22-08-2019	Bab II, III	✓
5	24-08-2019	Bab I, II, III (revisi)	✓
6	28-08-2019	Seminar Proposal Skripsi	✓
7	10-01-2020	Pengajuan Bab IV	✓
8	15-01-2020	Bab IV (revisi)	✓
9	14-01-2020	Bab IV dan V	✓
10	15-01-2020	Bab IV dan V (revisi)	✓
11	16-01-2020	Pengecekan Bab I-V (ACC)	✓

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,


Dr. Ujang Rohman, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing


Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402



FAKULTAS KEMAHIRUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 - J. Ngagel Dadi 41-4257 Telp. (031) 5944977 Fax. (031) 5940444 Surabaya 60138
Kampus 2 - J. Damar Mulya 41-4257 Telp. (031) 5941122, 5941183 Surabaya 60134
Website : <http://www.unpri.ac.id>

Unesa Surabaya

Nomor : 466/AL/2019/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

15 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SSB Bligo Putra
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir mata studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan itu, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SSB Bligo Putra Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Irawan Rizky Anggoro Wicaksono
NIM : 165900002
Program Studi : Pendidikan Jurnalistik
Judul Penelitian : Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola
Waktu penelitian : 16 Oktober 2019 s.d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



**SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
"BLIGO PUTRA"
SIDOARJO**

Sekretariat: Jl. Wijaya Kusuma No. 19 RT. 07 RW. 03 Desa Bligo
Bligo - Candi Sidoarjo Telp. (031) 7195313 - (031) 72517578

No. Register Penggalan PSSI Jatim: 691/Penggalan-Julian/X/2003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eko Irianto
Jabatan : Pembina SSB BLIGO PUTRA Sidoarjo
Alamat : Jl. Wijaya Kusuma No.19 Telp. (031) 7195313 - (031) 72517578

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Irawan Rizky Anggoro Wicaksono
Nim : 165900002
Jurusan : Pendidikan Jurnani

Adalah benar-benar telah melaksanakan penitipan di SSB Bligo Putra tertimbang sejak 16 Oktober s.d 16 November 2019 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul: "Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Terhadap kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola."

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 12 November 2019

Pembina



Lampiran 4

Tabel 4.1 Hasil data *pretest illionis aqility test* kelompok eksperimen

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil terbaik
1	Ade	19	18	18
2	Yusuf	20	19	19
3	Rory	21	22	21
4	Rado	20	21	21
5	Aca	20	19	19
6	Aldi	22	20	20
7	Aldo	19	20	19
8	Ghoni	21	19	19
9	Aflah	22	21	21
10	Alvin	22	19	19
11	Finsa	18	19	18
12	Bagas	19	21	19
13	Okik	25	19	19
14	Bryan	21	18	18
15	Iqbal	19	20	19
16	Fahri	18	25	18
17	Dava	21	19	19
18	Diaz	20	22	20
19	Reza	20	18	18
20	Sofyan	24	19	19

Tabel 4.2 hasil data *postest illionis aqility test* kelompok eksperimen

No	Nama	Test 1	Test 2	Hasil terbaik
1	Ade	17	19	17
2	Yusuf	18	18	18
3	Rory	19	19	19

4	Rado	19	20	19
5	Aca	20	19	19
6	Aldi	20	22	20
7	Aldo	23	21	21
8	Ghoni	22	23	22
9	Aflah	24	23	23
10	Alvin	24	23	23
11	Finsa	18	24	18
12	Bagas	25	23	23
13	Okik	26	23	23
14	Bryan	17	24	17
15	Iqbal	26	22	22
16	Fahri	25	24	24
17	Dava	23	21	21
18	Diaz	21	24	21
19	Reza	25	21	21
20	Sofyan	24	23	23

Lampiran 5

Tabel 4.3. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_tes	20	18.00	21.00	19.1500	.98809
Pos_Tes	20	17.00	24.00	20.6500	2.2542
Valid N (listwise)	20				

Tabel 4.4. Tests of Normality

		Pre_tes	Pos_Tes
Most Extreme Differences	Absolute	.100	.200
	Positive	.100	.200
	Negative	-.100	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		.224	.447
Asymp. Sig. (2-tailed)		.736	.988

Tabel 4.5. Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_tes	.071	1	18	.793
Pos_Tes	.114	1	18	.740

Tabel 4.6. Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre_tes - Pos_Tes	-1.5000	2.41704	.54047	-2.63121	-.36879	-2.775	19	.012

Lampiran 7 : Dokumentasi

1. Doa sebelum memulai latihan



2. Pemanasan dan Melakukan latihan *ladder drill*



3. *Ladder drill*



4. *Ladder drill*



5. Pretest dan posttest



PROGRAM LATIHAN

LAMPIRAN 8

Minggu ke 1

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

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	10 menit	
			Senam dinamis	8 menit	
			4-2	10 menit	2 menit
	Agility/reaksi	Sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola dengan speed lurus	15 menit	2 menit
	Game	Sedang	5 lawan 5 pemain	20 menit	2 menit

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

Minggu ke 2

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

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	10 menit	
			Senam dinamis	8 menit	
			4-2	10 menit	2 menit
	Agility/reaksi	Sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
		Sedang	Finising pemain depan lawan pemain belakang	20 menit	2 menit
	Cooling down	Rendah	Peregangan	5 menit	

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

Minggu ke 3

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	2 menit
	Agility/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Finising		Shoting dan servis tendangan pojok	20 menit	2 menit
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	2 menit
	Agility/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Finising		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit

	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	
--	--------------	--------	------------	---------	--

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

Minggu ke 4

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	2 menit
	Agillty/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Finising		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit

	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	
--	--------------	--------	------------	---------	--

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

Hari / Tanggal	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1X10 menit	
			Senam dinamis	5 menit	
			4-2	10 menit	2 menit
	Agility/reaksi	sedang	Latihan speed ladder drill	20 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Finising		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit

	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	
--	-----------------	--------	------------	---------	--