

DAFTAR PUSTAKA

- Astalini, A., Maison, M., Ikhlas, M., & Kurniawan, D. A. (2018). The Development Of Students Attitude Instrument Towards Mathematics Physics Class. *Edusains*, 10(1), 46-52.
- Brahmana Rangga. Mulyono. Moh.Hanafi. *Pengembangan Fitnes*
- Cholid, A. dan Mardhika. (2018). Pembinaan Sepak Bola Usia Dini "Menuju Prestasi". Surabaya: Adi Buana University Press.
- Gunawan, I. (2013). Metode penelitian kualitatif. *Jakarta: Bumi Aksara*, 143.
- Hanifah, N. (2014). *Memahami penelitian tindakan kelas: teori dan aplikasinya*. UPI Press.
- Herwin, M. P. Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU-12-13" yang disusun oleh Fajar Ismoyo.
- Isik Bayraktar. 2017. Pengaruh Kecepatan, COD Speed dan Balance On Reaktif Agility Kinerja Bola Tangan Tim. *Jurnas Internasional Pendidikan Lingkungan dan Ilmu Pengetahuan*.
- Moh. Hanafi. Brahmana Rangga Prasetya. Gatot Marsigal Utomo. 2019. *Meteorologi Kepeleatihan Olahraga. Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*.
- [Muhlisin dan Joko Pranawa. 2016. Metode dan Dasar-Dasar Handball. CV. Presisi Cipta Media](#)
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh latihan ladder drill dan latihan abc run terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(4).
- Setiadinanti, F., & Nurhayati, I. K. (2019). Pengaruh Merek Berbahasa Asing Terhadap Citra Merek Puyo Silky Dessert di Kota Bandung. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 49-56.
- Sugiyono. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Alfabeta: Bandung
- Sukandiyanto dan Muluk.2011. *Pengantar Teori dan Meteorologi Melatih Fisik*. Bandung: Penerbit CV Lubuk Agung

- Suryabrata, S. A. Jenis dan Sifat Penelitian. *INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI METRO 1439 H/2018 M*, 29.i Aksara.
- Wijaya, F., Husin, S., & Sitepu, A. (2017). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Gerak Dasar Dribble Bola Tangan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(3).
- Winasis, M. (2019). *POLA PEMBINAAN PRESTASI KLUB HANDBALL DI KOTA SEMARANG TAHUN 2019* (Doctoral dissertation, UNNES).

Jurnal :

[https://images.app.goo.gl/ZPAVJD1ZAcLFf4dj7\(di](https://images.app.goo.gl/ZPAVJD1ZAcLFf4dj7(di) akses 3
Desember)

[https://www.bola.net/olahraga_lain_lain/mengenal-handball-ibunya-futsal-76151b.html\(di akses 3 Desember\)](https://www.bola.net/olahraga_lain_lain/mengenal-handball-ibunya-futsal-76151b.html(di akses 3 Desember))

[https://images.app.goo.gl/ZPAVJD1ZAcLFf4dj7\(di akses 3 Desember\)](https://images.app.goo.gl/ZPAVJD1ZAcLFf4dj7(di akses 3 Desember))

[https://www.danna.it/Risorse/DAN/Public/O_D9046/D9046/Material_i_disponibili/H.handball.html \(di akses 3 Desember\)](https://www.danna.it/Risorse/DAN/Public/O_D9046/D9046/Material_i_disponibili/H.handball.html (di akses 3 Desember))

[https://bolatangan-indonesia.blogspot.co.id \(di akses 3 Desember\)](https://bolatangan-indonesia.blogspot.co.id (di akses 3 Desember))

[http://www.asianhandball.org/ \(di akses 3 Desember\)](http://www.asianhandball.org/ (di akses 3 Desember))

[https://id.wikipedia.org/wiki/Asosiasi_Bola_Tangan_Indonesia \(di akses 3 Desember\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Asosiasi_Bola_Tangan_Indonesia (di akses 3 Desember))

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**
Kampus I Jl. Ngagel 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://fkip.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SEMINAR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cici Handayani
NIM : 175900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 11 Februari 2021
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap kecepatan mendribble bola dalam *Handball*
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
Penguji II : Dr. Harwanto, S.T, M.Pd
Penguji III : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abstrak			
2	Latar Belakang			
3	Rumusan Masalah			
4	Batasan Masalah			
5	Kerangka Konseptual			

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

Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II

Dr. Harwanto, S.T, M.Pd
NIDN 0722106102

Dosen Penguji III

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
NIDN. 0717088703

Lampiran 2 Berita Acara Skripsi

Lampiran 2 Berita Acara 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://fkip.unpasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cici Handayani
NIM : 175900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Mendribble Bola Dalam *Handball*

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	04-01-2021	Latar Belakang	
2	07-01-2021	Batasan Masalah	
3	11-01-2021	Kerangka Konseptual	
4	15-01-2021	Desain Penelitian	
5	18-01-2021	Teknik Menentukan Populasi ke sampel	
6	22-01-2021	Instrumen Penelitian	
7	25-01-2021	Analisis Data	
8	28-01-2021	Pembahasan	
9	30-01-2021	Kesimpulan dan Saran	
10	01-02-2021	ACC Skripsi (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 01 Februari 2021

Mengetahui,
Dekan FPP

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

Dosen Pembimbing,

Dr Drs Abd Cholid, S Pd, M Pd
NIDN 0720046203

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I. Jl. Negeri Dalem III-BUSN Telp. (031) 5053427, 50441007 Fax. (031) 5062904 Surabaya 60243
Kampus II. Jl. Dalem Mestunggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 359/Ak.I/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Club Handball Samarinda

di Surabaya

Dengan hormat,

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/Ketua berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Cici Handayani
NIM : 175900163
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Mendribble Bola Dalam Handball

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 01 Januari 2021



Desmitika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian *Club Handball Samarinda*

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian *Club Handball Samarinda*



ASOSIASI BOLTANGAN INDONESIA
INDONESIA HANDBALL ASSOCIATION
PENGURUS PROVINSI KALIMANTAN TIMUR

GOR BEHEMPAS/KONI KALTIM Jln. KUSUMA BANGSA SAMARINDA
Fak. 0545-732464 Hp. 081253752765 Email: abti_kaltim@gmail.com

Samarinda, 04 Januari 2021

Nomor : 099/ABTI-KALTIM/U/2021

Lamp : -

Perihal : Balasan Penelitian

Kepada Yth
Bapak/Ibu Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi
di-

Samarinda

Dengan Hormat,

Semoga Bapak / ibu selalu sehat wal'afiat, panjang umur dan sukses menjalankan aktifitasnya.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suryadi Gunawan
Jabatan : Ketua Pengprov ABTI Kaltim

Menerangkan bahwa :

Nama : Cici Handayani
NPM : 175900163
Fakultas : Pedagogik dan Sikologi
Program studi : Pendidikan Jasmani

Telah melaksanakan penelitian pada *club* bola tangan di samarinda sebagai syarat penyusunan skripsi dengan Judul :
"Pengaruh Latihan Leder Drill Terhadap Kecepatan Mendribble Bola Dalam Handball Pada Club Bola tangan Samarinda Tahun 2020"

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Samarinda, 04 J anuari 2021

Homat kami,


RENGPROV. ABTI KALTIM
KETUA UMUM
SURYADI GUNAWAN S.Pd

Lampiran 5 Hasil *Pre-test* Mendribble Bola

NO	NAMA	KECEPATAN DRIBBLE		HASIL AKHIR
		I	II	
1.	Debora	25	26	25
2.	Desi	24	23	23
3.	Gadis	30	29	29
4.	Adis	18	19	18
5.	Lidia	22	24	22
6.	Arsya	28	28	28
7.	Ardi	26	27	26
8.	Dani	23	21	21
9.	Kurniawan	27	28	27
10.	Ahmad	19	20	19

Lampiran 6 *One sample hypothesis test summary*

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The distribution of pretest is normal with mean 23,800 and standard deviation 3,79.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200 ^{1,2}	Retain the null hypothesis.
2	The distribution of posttest is normal with mean 21,200 and standard deviation 3,91.	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	,200 ^{1,2}	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Lilliefors Corrected

²This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7 Uji Normalitas

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretest	10	23,80	3,795	1,200
posttest	10	21,20	3,910	1,236

Lampiran 8 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4,330	1	18	,052

Lampiran 9 Uji Hipotesis

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
pretest	19,833	9	,000	23,800	21,09	26,51
posttest	17,145	9	,000	21,200	18,40	24,00

Lampiran 10 Foto Penelitian



Lampiran 11 Foto Penelitian



Lampiran 12 Tabel T

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
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 13 Program Latihan *Pretest*

NO	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1	Pengantar: Di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	2 Menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan pemanasan dinamis	15 Menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3	<i>Pretest</i> : Menggiring bola dengan <i>Ladder Drill</i>	15 Menit	Setiap peserta akan diambil waktu menggiring bola dengan menggunakan <i>Ladder Drill</i>
4	Penutup : -Pendinginan -Evaluasi	8 Menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes

	-Doa		lalu di akhiri dengan doa		
Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Joging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	7 menit	2 menit
	Agility/reaksi	rendah	Latihan Ladder Drill	15 menit	
			Mendribble bola	15 menit	2 menit
	Game	sedang	Game	20 menit	2 menit
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke – 1

Hari	Karakter Latihan	Ritme	entuk Latihan	Rep	Rest
	Warm Up	rendah	Senam Statis	1x10 menit	
			Samba	5 menit	
			Senam Dinamis	7 menit	2 menit
	Agilty /reaksi	sedang	Latihan <i>Speed Ladder Drill</i>	30 menit	
			Menggiring bola zig-zag	15 menit	2 menit
	Game	sedang	game	20 menit	
	Cooling down	rendah	peregangan	5 menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm Up	rendah	Senam statis	10 menit	
			Senam dinamis	8 menit	2 menit
	Agilty/reaksi	sedang	Latihan <i>Speed Leader Drill</i>	30 menit	
			Menggiring bola		
		sedang	Shooting	10 menit	
			Passing	10 menit	2 menit
	Cooling down	rendah	peregangan	5 menit	

Minggu ke-2

Hari	Karakter Latihan	Ritme	49 ik Latihan	Rep	Rest
	Warm up	rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging Keliling	5 menit	
			Senam Dinamis	5 menit	2 menit
	Finishing		5 pemain lawan 5 pemain	10 menit	
			Tukar tempat	10 menit	2 menit
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke-2

50

Hari	Karakter Latihan	Ritme	50 Duduk Latihan	Rep	Rest
	Warm Up	rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam Dinamis	5 menit	2 menit
	Agilty/reaksi	sedang	Latihan <i>Leader Drill</i>	15 menit	2 menit
	Finishing		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu ke-2

51

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Jenis Latihan	Rep	Rest
	Warm Up	rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam Dinamis	5 menit	2 menit
	Agilty/reaksi	sedang	Latihan <i>Leader Drill</i>	15 menit	2 menit
	Finishing		5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Hari	Karakter	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
	Warm up	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5 menit	
			Senam dinamis	5 menit	2 menit
	Agilty/reaksi	sedang	Latihan <i>sped Leader Drill</i>	30 menit	
			Mendribble bola	15 menit	
	Finishing	rendah	5 pemain lawan 5 pemain	20 menit	2 menit
	Cooling down	rendah	Peregangan	5 menit	

Posttest

NO	Materi Latihan	Waktu 53	Keterangan
1.	Pengantar: Dibariskan , berdoa dan penjelasan untuk <i>posttest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan
2	Pemanasan: Lari ringan (jogging) dan Pemanasan dinamis	15 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3	<i>Posttest:</i> Mendribble bola dengan <i>Ladder Drill</i>	15 menit	Setiap peserta akan di ambil waktu mendribble bola.
4	Penutup: -Perbandingan	8 menit	Peserta akan melakukan pendinginan dan evaluasi

	-Evaluasi -Doa		mengenai posttest lalu di akhiri dengan doa.
--	-------------------	--	---