

**PENGARUH LATIHAN VARIASI LEADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA SISWA
SSB COBRA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Ach Mudaqkir Ro'i
NIM 165900243**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI LEADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA SISWA
SSB COBRA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Ach Mudaqkir Ro'i
NIM 165900243**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ach Mudaqkir Ro'i
NIM 165900243

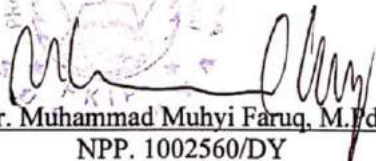
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Leader Drill
Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola
Siswa SSB Cobra Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 16 Januari 2020

Mengetahui
Kaprodi Pendidikan Jasmani,

Dosen Pembimbing,



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NPP. 1002560/DY



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



**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/](http://fkip.unipasby.ac.id/)

PENGESAHAN

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

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:


Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi

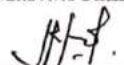
1. Ketua


Suhari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris :


Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota :


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

4. Anggota :


Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ach Mudaqkir Ro'i
NIM : 165900243
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 15 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Ach Mudaqkir Ro'i
NIM/165900243

MOTTO

Bertumbuhlah dalam keheningan, berdoalah dalam kesunyian, dan
berbuat baiklah tanpa mengharap imbalan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh kebanggan, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua dengan tulus ikhlas selalu mendoakan saya untuk memberikan semangat demi meraih gelar Sarjana (S1).
2. Kaka saya yang selalu mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan studi saya.
3. Indah ayu yang selalu mengingatkan dan bersedia menjadi partner saya selama menyelesaikan skripsi.
4. keluarga besar saya senantiasa memberikan motivasi dan selalu menemani saya hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat seperjuangan saya zulhilmi, anang yang selalu solidaritas, gokil dan memberikan dukungan kepada saya.
6. Teman-teman penjas angkatan 2016 khususnya 2016B.
7. Teman-teman bimbingan skripsi yang sama-sama berjuang demi mendapatkan gelar Sarjana (S1).
8. Teman-teman pelatih dan menejemen SSB Cobra Surabaya yang bersedia membantu saya dalam menganbil data penelitian.
9. Kampus tercinta universitas PGRI Adi Buana Surabaya Program Studi Pendidikan Jasmani yang memberikan ilmu untuk menjadi guru Olahraga yang Kompeten, Unggul, dan Berkarakter
10. SSB Cobra Surabaya yang telah memberikan pengalaman melatih saya selama ini dalam mengembangkan dunia kepelatihan saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan variasi *leadder drill* terhadap kelicahan pemain sepak bola Ssb Cobra Surabaya”

Penulis sadar bahwa apa yang telah penulis peroleh tidak semena-mana hasil dan jerih payah penulis sendiri akan tetapi hasil dari keterlibatan semua pihak. Oleh sebab itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowot M.S., Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H, M.Si., Dekan Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Kepala program bidang studi PENJAS dosen pembimbing Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Drs. Ismawandi Bripanika Putra, M.Pd. selaku dosen pembimbing I atas kesediannya memberikan bimbingan, motivasi, ilmu yang berharga, saran, dan kritik selama proses penyusunan proposal ini menjadi lebih
5. Para dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmunya, pengalaman yang sangat berharga dan tak ternilai bagi penulis.
6. Orang tua saya yang sudah mendukung saya dengan sepenuh hati.
7. Teman dekat dan sahabat saya zulhilmi, anang, dan anggoro yang telah memberikan inspirasi dan semangat kepada saya.

Surabaya, 16 Januari 2020

Peneliti
Ach Mudaqkir Ro'i
NIM 165900243

DAFTAR ISI

Cover Dalam.....	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abtrak	v
Abstract	vi
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembahasan Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori.....	5
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	5
2. Hakikat Latihan	5
3. Leadder Drill	6
4. Koordinasi dan Kelincahan	8
5. Mendribling Bola.....	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	9
C. Kerangka Konseptual.....	11
D. Hipotesis	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
A. Desain Penelitian	13
B. Populasi dan Sampel Penelitian	13

C. Variabel Penelitian.....	14
1. Identifikasi Variabel.....	14
2. Definisi Operasional Variabel.....	14
D. Teknik Pengumpulan Data.....	15
E. Instrumen Penelitian.....	16
F. Teknik Analisis Data.....	16
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
A. Hasil Penelitian.....	18
B. Pembahasan	25
BAB V PENUTUP.....	27
A. Simpulan.....	27
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	18
4.2 Hasil Pretest Kelas Kontrol	18
4.3 Hasil Pretest Kelas Eksperimen Dan Kontrol.....	19
4.4 Hasil Posttest Kelas Eksperimen	19
4.5 Hasil Posttest Kelas Kontrol.....	19
4.6 Hasil Posttest Kelas Eksperimen Dan Kontrol	20
4.7 Deskripsi Statistik.....	20
4.8 Hasil Uji Normalitas	21
4.9 Hasil Uji Homogenitas Pretest	23
4.10 Hasil Uji Homogenitas Posttest.....	24
4.11 Hasil Uji Independent Sample T Test.....	24
4.12 Perhitungan Persentase Peningkatan Kelincahan	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tangga Leadder Drill	7
2.2 Leadder Drill Ickey Shuffe	7
2.3 Leadder Drill In In Out Out.....	8
2.4 Kerangka Konseptual	12
3.1 Desain Penelitian	13
4.1 Q-Plot Pretest Kelas Eksperimen	22
4.2 Q-Plot Posttest Kelas Eksperimen.....	22
4.3 Q-Plot Pretest Kelas Kontrol	23
4.4 Q-Plot Posttest Kelas Kontrol.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	30
Lampiran 2 Berita Acara	31
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	32
Lampiran 4 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	33
Lampiran 5 Program Latihan	34
Lampiran 6 Tabel Perhitungan SPSS	41
Lampiran 7 Jadwal Penelitian	45
Lampiran 8 Tabel Uji T	46
Lampiran 9 Dokumentasi Foto.....	47