

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL ICKY SHUFLE* DAN *TWO FOOT LATERAL HOOP* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA DINI 11-14 TAHUN PS PUTRA UJUNGPAKANGKAH GRESIK**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**MOHAMMAD FIKRI ANNAFIS**

**NIM 195900142**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI *LADDER DRILL ICKY SHUFLE* DAN *TWO FOOT LATERAL HOOP* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA USIA DINI 11-14 TAHUN PS PUTRA UJUNG PANGKAH GRESIK**

SKRIPSI

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

Mohammad Fikri Annafis

195900142

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


**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi oleh : Mohammad Fikri Annafis  
NIM : 195900142  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Two Foot Lateral Hoop* terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani

  
Achmad Nuriyadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0724097301

Surabaya, 03 Januari 2023  
Dosen Pembimbing

  
Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0701058802.

### HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohammad Fikri Annafis dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Two Foot Lateral Hoop* terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik.”

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 18 Januari 2023

Dewan Penguji

Jabatan

1. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Ketua

2. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd

Anggota

3. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Anggota

Mengesahkan  
Jekel FPP



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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Jasmani



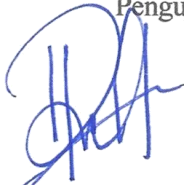
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Rabu tanggal 18 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Mohammad Fikri Annafis  
Nim : 195900142  
Program Studi : pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill Icky Shuffle* dan *Two Foot Lateral Hoop* terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia Dini 11-14 Tahun PS Putra Ujungpangkah Gresik

Penguji I



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802

Penguji II



Gatot Marsigit Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0708108805

Penguji III



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

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mohammad Fikri Annafis

Nim : 195900142

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Fakultas: Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya 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 kemudian 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-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 26 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Mohammad Fikri Annafis

(195900142)

## **HALAMAN MOTTO**

**“Lakukan sesuatu hari ini dan masa depan akan berterima kasih.”**

**“Kebodohan itu merusak tetapi merasa dirinya paling pintar lebih merusak. (Gus Baha)”**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmad dan kaninia-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. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., 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 Abdul Rozaq dan Ibu Nazilah, yang sangat berjasa dalam hidup saya serta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi yang sangat berharga bagi saya.
6. Coach Feby Kaza yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Sahabat saya Rian Aldi Nasrullah, Muhammad Fahim, Riky Hidayatulloh, Tamtowi Wijaya, Rio Satya Kristanto yang sudah membantu dan teruntuk yang selalu mengingatkan



saya, memberiku semangat, motivasi, dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

8. Perempuan bernama Intan Pramelia Yani yang telah kebersamaian penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir.
9. Dan terimakasih untuk diri sendiri yang bisa di ajak kerja sama buat mengerjain skripsi.

## DAFTAR ISI

|  |       |
|--|-------|
| HALAMAN JUDUL .....                      | ii    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                | iii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                 | iv    |
| BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI .....         | v     |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....        | vi    |
| ABSTRAK .....                            | vii   |
| ABSTRACT .....                           | ix    |
| HALAMAN MOTTO .....                      | xi    |
| KATA PENGANTAR.....                      | xii   |
| DAFTAR ISI .....                         | xiv   |
| DAFTAR TABEL .....                       | xvi   |
| DAFTAR GAMBAR.....                       | xvii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                    | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                  | 1     |
| A. Latar Belakang.....                   | 1     |
| B. Batasan Masalah.....                  | 4     |
| C. Rumusan Masalah .....                 | 4     |
| D. Tujuan Penelitian .....               | 4     |
| E. Manfaat Penilitan.....                | 5     |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....              | 6     |
| A. Dasar Teori .....                     | 6     |
| B. Penilitan Terdahulu Yang Relavan..... | 25    |

|   |    |
|---|----|
| C. Kerangka Konseptual .....                | 26 |
| D. Hipotesis Penelitian .....               | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....             | 29 |
| A. Rancangan Penelitian .....               | 29 |
| B. Populasi, Sampel dan Sampling .....      | 29 |
| C. Variabel Penelitian .....                | 30 |
| D. Instrumen Penelitian .....               | 30 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....            | 32 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| A. Hasil Penelitian.....                    | 34 |
| B. Pembahasan .....                         | 44 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....            | 47 |
| A. Kesimpulan.....                          | 47 |
| B. Saran .....                              | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                         | 49 |
| LAMPIRAN .....                              | 53 |

## **DAFTAR TABEL**

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Norma Tes T Sprint .....                        | 32 |
| Tabel 4. 1 Data Usia Sampel Penelitian .....               | 36 |
| Tabel 4. 2 Hasil data Pretest Icky Shuffle .....           | 37 |
| Tabel 4. 3 Hasil data Posttest Icky Shuffle .....          | 38 |
| Tabel 4. 4 Hasil data Pretest Two Foot Lateral Hoop .....  | 38 |
| Tabel 4. 5 Hasil data Posstest Two Foot Lateral Hoop ..... | 39 |
| Tabel 4. 6 Hasil Deskriptif .....                          | 40 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas.....                       | 41 |
| Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas.....                      | 42 |
| Tabel 4. 9 Hasil Uji Paired Sample Test .....              | 43 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Alat Ladder drill.....             | 10 |
| Gambar 2. 2 Teknik Icky Shuffle .....          | 11 |
| Gambar 2. 3 Teknik Two Foot Lateral Hoop ..... | 11 |
| Gambar 2. 4 Permainan Sepak bola .....         | 16 |
| Gambar 2. 5 Teknik Menguasai Bola .....        | 18 |
| Gambar 2. 6 Teknik Menggiring .....            | 19 |
| Gambar 2. 7 Teknik Mengoper .....              | 20 |
| Gambar 2. 8 Teknik Menyundul .....             | 21 |
| Gambar 2. 9 Teknik Menendang Bola .....        | 22 |
| Gambar 2. 10 Kerangka konseptual .....         | 26 |
| Gambar 3. 1 Lintas Lari T Sprint.....          | 31 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1 Bimbingan Skripsi .....                | 53  |
| Lampiran 2 Revisi Skripsi .....                   | 54  |
| Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian ..... | 55  |
| Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....       | 56  |
| Lampiran 5 Progam Latihan.....                    | 57  |
| Lampiran 6 Data Sampel Penelitian .....           | 96  |
| Lampiran 7 Hasil Data Penelitian.....             | 105 |
| Lampiran 8 Hasil Penelitian .....                 | 109 |
| Lampiran 9 Dokumen Penelitian .....               | 112 |