

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I. Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II. Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 672/Ak.2/FPP/VIII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Ssb ps putra ujungpangkah
Pangkah wetan ujungpangkah gresik
di Gresik

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 Ssb ps putra ujungpangkah berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : MUHAMMAD FAHIM
NIM : 195900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh latihan ladder drill foot in each terhadap kecepatan pada pemain sepakbola ssb ps putra ujungpangkah

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

Surabaya, 28 Agustus 2022



Surabaya, 28 Agustus 2022
Dekan,

Dr. Smitika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian



Persatuan Sepak Bola Putra Ujungpangkah FC
Jl. Pendidikan No. 1 Pangkahwetan, Ujungpangkah, Gresik
Jawa Timur

Sekretariat : Jl. Pendidikan No. 01 Ujungpangkah Gresik 61154 Hp 089667288909

Nomer : 66/A/PSPUFC/I/2023

Perihal : Perizinan Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth : Bapak/Ibu Dekan
 Fakultas Pedagogik dan Psikologi
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 di tempat

Dengan hormat

Berdasarkan surat nomor 673/Ak.2/FPP/VIII/2022 tentang permohonan izin penelitian dalam penulisan skripsi, maka bersama ini kami dari Management SSB Putra Ujungpangkah memberikan kesempatan kepada mahasiswa yakni:

Nama : Muhammad Fahim
 Nim : 195900164
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan tema "PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL FOOT IN EACH TERHADAP KECEPATAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB PS PUTRA UJUNGPAKGAH". Demikian informasi yang dapat kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih

Gresik, 02 Januari 2023



U
 Ketua Pengurus

WAHYU HIDAYAT S, PJ

Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian



Pemanasan untuk persiapan latihan



Berbaris untuk doa sebelum melaksanakan latihan



Pelaksanaan Lari Sprint 60 meter



Pelaksanaan variasi latihan Ladder Drill Foot In Each

Lampiran 4 Alat Ladder Drills



Lampiran 5 Progam Latihan

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 1
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan

Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN										
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas										
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapang an - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .										
3.	Latiha n Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> <td style="width: 25px; height: 20px;"> </td> </tr> </table> XX											-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama- tama melakuka

		- Menggunakan alat ladder drill		n Gerakan Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian.
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 2

Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit

Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
dan Kecepatan

Peralatan : Cone, Peluit,
Stopwatch,
dan Ladder
drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN																				
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas																				
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .																				
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksimal - Menggu nakan	<table border="1" data-bbox="452 1121 792 1161"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> XX																					-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 3
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan

Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN										
1.	Pembu kaan Berdoa Pengantar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas										
2.	Pemanasan - Lari keliling Lapangan - Stretching dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitungan 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasan dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .										
3.	Latihan Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentitas Maksimal - Menggunakan	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> XX											-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakukan Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 4
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN										
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas										
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .										
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al - Menggu nakan	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> XX											-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 5
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN										
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas										
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .										
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al - Menggu nakan	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table> XX											-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 6
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN											
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas											
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .											
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al - Menggu nakan	<table border="1" data-bbox="452 1123 796 1161"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> XX												-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 7
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN											
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas											
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .											
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksimal - Menggu nakan	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table> XX												-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 8
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN										
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas										
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .										
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al - Menggu nakan	<table border="1" style="width: 100%; height: 20px;"> <tr> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> <td style="width: 20px;"> </td> </tr> </table> XX											-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 9
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN											
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas											
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemasana n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .											
3.	Latihana Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksimal - Menggu nakan	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table> XX												-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each.. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 10
 Hari/Tanggal : Waktu : 90 menit
 Sasaran : Variasi Ladder Drill Jumlah Anak : 20 orang
 dan Kecepatan
 Peralatan : Cone, Peluit,
 Stopwatch,
 dan Ladder
 drill

N O.	MATE RI	DOSIS	FORMASI	KETERA NGAN											
1.	Pembu kaan Berdoa Pengan tar	5 menit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	- Berdoa Pengantar singkat dan jelas											
2.	Peman asan - Lari kelilin g Lapangan - Stretch ing dan Samba	15 menit - 2x putaran - Hitunga n 2x8	XXXXXXXXX XXXXXXXXX O	Pemanasa n dilakukan secara rutin dari atas kebawah atau sebaliknya .											
3.	Latih an Inti Ladder Drill Foot In Each	60 menit - Insentita s Maksim al - Menggu nakan	<table border="1" data-bbox="452 1123 796 1161"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> XX												-Dijadikan menjadi satu barisan -Pertama-tama melakuka n Gerakan

		alat ladder drill		Foot In Each. - Melakukan tiap gerakan secara bergantian. -
4.	Penutup Colling Down Doa	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O	- Dilakukan seperti waktu pemanasan dengan hitungan lebih sedikit.



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
Kampus I, Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II, Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
www.pgrisu.ac.id

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Fahim
NIM : 195900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Foot In Each Terhadap Kecepatan Pada Pemain Sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah Gresik
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
Penguji II : Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi daftar isi dan daftar pustaka			
2	Revisi penambahan latar belakang, kajian teori dan metode penelitian			
3	Revisi table data penelitian dan pembahasan			

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

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN : 0712127502

Dosen Penguji II

Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 708108805

Dosen Penguji III

Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0718108801



Universitas PGRI Adibuana Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://www.upgrisurabaya.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Fahim
NIM : 195900164
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Foot In Each Terhadap Kecepatan Pada Pemain Sepakbola SSB PS Putra Ujungpangkah Gresik
Pembimbing : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
11 April 2022		Pengajuan Judul Skripsi
25 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
26 Juni 2022		Pengajuan Bab 1 dan 2
06 Juli 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
21 Juli 2022		Pengesahan Bab 1,2 dan 3
23 November 2022		Pengajuan Bab 4 dan 5
28 Desember 2022		Revisi Bab 4 dan 5
03 Januari 2023		Pengesahan bab 4 dan 5

Surabaya, 10 Januari 2023

Ketua program studi
Pendidikan Jasmani

UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

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

Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN : 0712127502