

**PENERAPAN MODEL LATIHAN *LADDER DRILL LATERAL*  
DAN *ZIG-ZAG HOPS* TERHADAP PENINGKATAN  
*DRIBBLING* PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI  
SMP NEGERI 2 SUKODONO**

**SKRIPSI**



**Muhammad Afiftha Ashrofi  
NIM 195900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**Penerapan Model Latihan *Ladder Drill Lateral* Dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sukodono**

**SKRIPSI**

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

**Muhammad Afiftha Ashrofi  
NIM. 195900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muhammad Afiftha Ashrofi  
NIM : 195900091  
Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *Ladder Drill Lateral* dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sukodono.

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Surabaya, 4 Januari 2023

Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN. 0723035701

Pembimbing I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN. 0029076402




Menyetujui  
Kaprosdi Penjas  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Afiftha Ashrofi telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Januari 2023

### Dewan Penguji

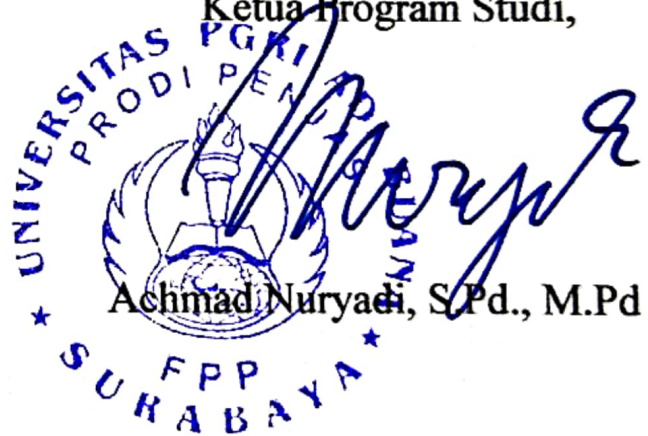
No.	Dewan Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ujang Rohman, M.Kes	Ketua	
2.	Dr. Sumardi, M.Kes	Anggota	
3.	Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd	Anggota	

Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Pada hari ini : Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa	: Muhammad Afiftha Ashrofi
NIM	: 195900091
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi	: Penerapan Model Latihan <i>Ladder Drill Lateral</i> dan <i>Zig-Zag Hops</i> Terhadap Peningkatan <i>Dribbling</i> Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sukodono

Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN.0723035701

Penguji I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN.0029076402

Penguji III



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

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana atas rahmat dan karunianya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Model Latihan *Ladder Drill Lateral* dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sukodono” dalam penyusunan skripsi ini, tidak sedikit hambatan kami hadapi. Namun kami menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan dorongan orang-orang di sekitar kami. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Ujang Rohman, M.Kes, Dosen pembimbing satu yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar.
5. Dr. Sumardi, M.Kes, Dosen pembimbing dua yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar. Sahabat terbaik saya Bryan, Rahmad, Nizar, Salsa yang selalu menemani dan mendukung saya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
6. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penulisan ini.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

8. Terimakasih kepada kedua Orang tua, teman, dan kerabat yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh guru dan staf SMP Negeri 2 Sukodono yang telah memberi izin saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.  
Peneliti berharap penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun untuk pembaca. Pemberian kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi berkah bagi pembaca.

Surabaya, 4 Januari 2023

Penulis,



**Muhammad Afiftha Ashrofi**

## **HALAMAN MOTTO**

“Tidak ada kesuksesan tanpa kesulitan”  
“Ilmu akan menghidupkan jiwa” –Ali bin Abi Thalib



**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

**Nama : Muhammad Afiftha Ashrofi**

**NIM : 195900091**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani**

**Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya 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 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, 2 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Afiftha Ashrofi

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Variabel Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. <i>Ladder Drill</i> .....	9

2.	<i>Ladder Drill Lateral</i> .....	9
3.	Hakikat <i>Zig-Zag Hops</i> .....	9
4.	Peningkatan Dribbling .....	10
5.	Pengertian Sepakbola .....	10
6.	Sejarah Sepakbola Di Indonesia .....	12
7.	Teknik Dasar Sepakbola .....	14
8.	Peraturan Sepakbola .....	21
B.	Penelitian Yang Relevan .....	39
C.	Kerangka Konseptual.....	40
D.	Hipotesis .....	41
BAB III.....		43
METODE PENELITIAN .....		43
A.	Rancangan Penelitian .....	43
B.	Populasi dan Sampel .....	43
C.	Metode Pengumpulan Data.....	44
D.	Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV.....		47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		47
E.	Hasil Penelitian.....	47
F.	Pembahasan .....	54
BAB V .....		57
SIMPULAN DAN SARAN.....		57
A.	Simpulan.....	57
B.	Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	62

## DAFTAR TABEL

### Tabel

4.1 Hasil Peningkatan <i>DRIBBLING</i> Kelompok Eksperimen .....	47
4.2 Hasil Peningkatan <i>Dribbling</i> Kelompok Kontrol .....	48
4.3 Distribusi Frekuensi Data Tes Peningkatan <i>Dribbling</i> .....	49
4.4 Uji Normalitas .....	50
4.5 Uji Homogenitas .....	51
4.6 Uji Hipotesis .....	52
4.7 Uji T .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

1 Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	63
2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	65
3 Surat Balasan Penelitian .....	66
4 Pengambilan data penelitian.....	67
5 Jadwal penelitian .....	71

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1 Teknik <i>Passing</i> .....	16
2.2 Teknik Mengontrol Bola .....	17
2.3 Teknik <i>Dribbling</i> .....	18
2.4 Teknik <i>Shooting</i> .....	20
2.5 Teknik <i>Heading</i> .....	20
4.1 Teknik Diagram Nilai Rata-Rata <i>Pretest Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	53