

## Lampiran 1

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Muhammad Afiftha Ashrofi

NIM : 195900091

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	18 April 2022	Bimbingan skripsi	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
2	28 Mei 2022	Menyerahkan Bab I	Dr. Sumardi, M.Kes
3	25 Juli 2022	Menyerahkan Bab II	Dr. Sumardi, M.Kes
4	23 Juli 2022	Menyerahkan Bab III	Dr. Sumardi, M.Kes
5	08 Agustus 2022	Revisi Bab I, II, dan III	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
6	01 Desember 2022	Menyerahkan Bab IV	Dr. Sumardi, M.Kes
7	19 Desember 2022	Menyerahkan Bab V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
8	03 Januari 2023	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
9	04 Januari 2023	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
10	09 Januari 2023	ACC Skripsi	Dr. Ujang Rohman, M.Kes

Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan *ladder drill*  
*lateral* dan *zig-zag hops* Terhadap

Peningkatan *Dibbling* Pada  
Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri  
2 Sukodono

Dosen Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN. 0723035701

Dosen Pembimbing I
























Dr. Ujang Rohman, M.Kes  
NIDN. 0029076402

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Afiftha Ashrofi  
 NIM : 195900091  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023  
 Judul Skripsi : Penerapan Model Latihan Ladder Drill Lateral dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Dribbling Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Sukodono

Penguji I : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.  
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.  
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan			
2	Penambahan latar belakang bab I			
3	Penambahan referensi bab II			
4	Penambahan penelitian terdahulu bab II			
5	Penambahan pembahasan bab IV			
6	Daftar pustaka			
7	Penambahan keterangan pada tabel, gambar, lampiran			

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

Dosen Penguji I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

NIDN.0029076402

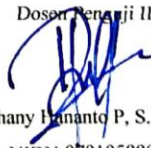
Dosen Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes.

NIDN.0723035701

Dosen Penguji III



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

NIDN.0701058802

**DAFTAR PUSTAKA**

- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh model latihan ladder drill lateral dan zig-zag hops terhadap peningkatan kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27-33.
- Bahtra, R. (2022). Buku Ajar Permainan Sepakbola.
- Emral, E. (2016). Sepakbola Dasar.
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati*.(tersedia di <http://komunikasi.uinsgd.ac.id>).
- Farida, S., Munib, M., & Imamah, I. (2021). Implementasi kegiatan ekstrakurikuler keagamaan dalam meningkatkan prestasi belajar di SMA al Arifin Langgarsari Camplong. *KABILAH: Journal of Social Community*, 6(2), 70-87.
- BOLA, L. U. S. D. P., & ARYANTO, S. ARTIKEL ILMIAH.
- Mufarrikoh, Z. (2019). *Statistika pendidikan (Konsep sampling dan uji hipotesis)*. Jakad Media Publishing.

- Oktaruska, N. R., & Wahyudi, H. (2021). Analisis SWOT Pembinaan di Sekolah Sepakbola Mitra FC Kebunagung Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Jessicasari, A. (2014). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sekolah terhadap Kedisiplinan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada kelas XI di SMAN 3 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3).
- Iqbal Ghulam Neizar (2016). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.
- Maulidian, G. (2020). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23-34.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola pada siswa

Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).

Cahyono, I. T., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2017). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagak Kabupaten Malang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 282-290.

Dinata, Y. L., Sutardji, S., & Waluyo, M. (2013). Perbedaan pengaruh latihan front cone hops dan latihan zig-zag drill terhadap peningkatan power otot tungkai. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(1).

Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43-54.

Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140-150.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).

Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan

Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).

HUSEIN ALLSABAH, M. A., & KHOLIS, M. N. (2018). Pengaruh latihan variasi ladder drill dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. *BRAVOS'S*, 6(1), 1-8.

Prasetya, T., Darmada, M., & Dewi, C. P. (2016). Pelatihan Ladder Drill Jarak 6 M dan 8 M Berbeban 1 Kg terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putra SMP Negeri 2 Sukawati Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 32-40.



**PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMP NEGERI 2 SUKODONO**

NPSN:20501726 NIS: 201470 NSS:201030213147  
 Website: <http://www.smpn2sukodono.sch.id> email: smp2sdn@yahoo.co.id  
 Alamat: Jl. Plumbungan No. 5 Telp. 031-8831090  
 Sukodono – Sidoarjo 61258



5 Januari 2023

Kepada

Nomor : 090/016/438.5.1.1.42/2023  
 Sifat : Penting  
 Lampiran : -  
 Perihal : **Pemberitahuan.**

Yth. Dekan Universitas PGRI  
 ADI BUANA SURABAYA  
 di  
 Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. QODIM, M.Si  
 NIP : 196611141998021005  
 Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I, IV/b  
 Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Sukodono

Berdasarkan surat dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya nomor : 804/Ak.2/FPP/XI/2022 pada tanggal 09 November 2022 Perihal Ijin Penelitian, maka dengan ini memberikan ijin kepada :

Nama : Muhammad Afiftha Ashrofi  
 NIM : 195900091  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Bahwa Mahasiswa tersebut melaksanakan Penelitian Tugas Akhir mulai tanggal 01 s.d 31 Desember 2022 dengan judul “ **Penerapan Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Dribbling Pada Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 2 Sukodono** “.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Sekolah,



Drs. QODIM, M.Si  
 NIP-196611141998021005

Lampiran 4  
 Program Latihan



minggu	Pertemuan	Bentuk Latihan	Repetisi	Set	Intensitas	Rest
1	1	<i>Ladder Drill Lateral</i>	10	2	60%	2 menit
	2	<i>Zig-Zag Hops</i>	10	2	60%	2 menit
2	3	<i>Ladder Drill Lateral</i>	10	2	60%	2 menit
	4	<i>Zig-Zag Hops</i>	10	2	60%	2 menit
3	5	<i>Ladder Drill Lateral</i>	10	2	70%	2 menit
	6	<i>Zig-Zag Hops</i>	10	2	70%	2 menit

4	7	<i>Ladder Drill Lateral dan Zig-Zag Hops</i>	15	2	75%	2 menit
	8	<i>Ladder Drill Lateral dan Zig-Zag Hops</i>	15	2	75%	2 menit

## Dokumentasi Penelitian

### 1. Foto bersama siswa



### 2. Melakukan pemanasan



### 3. Melakukan *pretest* dan *posttest*



## Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan												Keterangan
		Mei				Juni				Juli				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Pengajuan judul	■												
2	Bab 1		■	■	■									
3	Bab 2					■	■	■	■					
4	Bab 3									■	■	■	■	
5	Seminar Propoasal												■	