

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN
DRIBBLING DI SSB ASSIST SOCCER SCHOOL KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

DERI RAMADHAN

41182191170061

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Di Ssb Assist Soccer Kota Bekasi”, telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

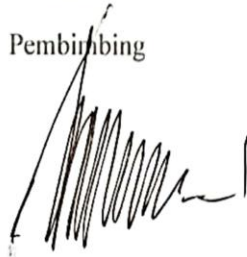
Oleh :

Deri Ramadhan

41182191170061

Mengetahui,

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan Universitas Islam “45”

Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**“PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAPA KECEPATAN
DRIBBLING DI SSB ASSIST SOCCER KOTA BEKASI”**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Deri Ramadhan

41182191170061

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Hari Kamis Tanggal 09 Februari 2023

Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

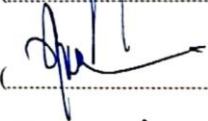
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

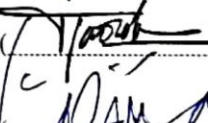
Penguji I : Dr. Aridhotul haqiyah, M.Pd

Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd

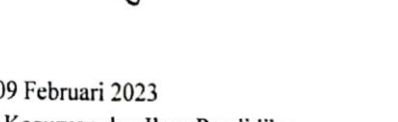
Penguji III : Hasan Basri, M.Pd

()

()

()

()

()

Bekasi, 09 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deri Ramadhan

NPM : 41182191170061

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Di Ssb Asisst Soccer Kota Bekasi” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 09 Februari 2023

Pernyataan,



Deri Ramadhan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Jangan terlalu kecewa dengan hasilmu hari ini, karna setiap usahamu adalah potongan dari setiap kebahagiaanmu di hari nanti”

PERSEMBAHAN

1. Orangtua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Dindin Abidin, M,Si selaku pembimbing penulis.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Suryadi junior selaku sahabat, bapak suhada, S.Pd, dan bapak Sidik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi dan teman-teman kelas C 2017

ABSTRAK

Deri Ramadhan, 41182191170061 : Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Di Ssb Asisst Soccer Kota Bekasi”. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, M, Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan *dribbling* pada siswa Ssb Asisst Soccer Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Assist Soccer Kota Bekasi sebanyak 15 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 siswa dengan menggunakan *total sampling*. Persyaratan analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

Dari hasil analisis data, Metode latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa Ssb Assist Soccer Kota Bekasi. Dengan rata-rata nilai tes awal 22,12 dan rata-rata nilai tes akhir 19,51 serta nilai rata-rata peningkatan sebesar 2,61. Sedangkan nilai t- hitung 6,37 lebih besar dari t-tabel 2,14 sehingga data signifikan.

Kata Kunci : *Ladder Drill*, kecepatan, *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat dan hidayah yang dilimpahkan oleh Allah SWT kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana S1 jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, S.Pd, M.Pd, MM selaku Rektor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M, Si selaku pembimbing penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45".Bekasi.
6. Orangtua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Suryadi junior selaku sahabat, bapak suhada, S.Pd, dan bapak Sidik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi dan teman-teman kelas C 2017

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Bekasi, 09 Februari 2023
Pernyataan,

Deri Ramadhan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	11
A. Pengertian Sepak Bola.....	11
B. Teknik Dasar Sepak Bola	14
C. Pengertian <i>Dribbling</i>	25
D. Pengertian Kecepatan	30
E. Pengertian Latihan.....	31
F. Metode Latihan.....	40
G. Pengertian Latihan <i>Ladder Drill</i>	41
H. Penelitian Relevan	42
I. Kerangka Berfikir	45
J. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	47
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	49
A. Metode Penelitian	49

B. Populasi dan Sempel.....	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	50
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	51
E. Instrument Penelitian.....	52
F. Prosedur Pengolahana Data	54
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	59
A. Deskripsi Data	59
B. Uji Prasyarat Analisis	61
C. Uji Hipotesis	62
D. Diskusi Penemuan	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran – saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Sepakbola	13
Gambar 2. 2 Teknik Dribbling.....	15
Gambar 2.3 Teknik Passing.....	16
Gambar 2. 4 Teknik Heading.....	17
Gambar 2.5 Teknik Tendangan Lambung.....	19
Gambar 2. 6 Teknik Blocking	20
Gambar 2. 7 Teknik Kiper Menangkap Bola	22
Gambar 2. 8 Teknik Tackling.....	24
Gambar 2. 9 Teknik Body Charge	25
Gambar 2.10 Menggiring bola sisi kaki bagian dalam.....	28
Gambar 2.11 Menggiring Bola Kisi Kaki Bagian Luar.....	29
Gambar 2.12 Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	30
Gambar 2.13 <i>Ladder Drill</i>	42
Gambar 2.14 Kerangka Berfikir	46
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen	51
Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian	52
Gambar 3. 3 Instrumen Penelitian (Tes Kecepatan <i>Dribbling</i>).....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Rata-rata, Simpangan Baku, Varian.....	60
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas menggunakan Uji Liliefors	61
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas	62
Tabel 4 4 Hasil Perhitungan Uji-T	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	69
Lampiran 2.....	70
Lampiran 3.....	71
Lampiran 4.....	72
Lampiran 5.....	73
Lampiran 6.....	74
Lampiran 7.....	75
Lampiran 8.....	76
Lampiran 9.....	77
Lampiran 10.....	78
Lampiran 11.....	79
Lampiran 12.....	80
Lampiran 13.....	81
Lampiran 14.....	82
Lampiran 15.....	83
Lampiran 16	97
Lampiran 17.....	98
Lampiran 18.....	99
Lampiran 19.....	100