

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
HASIL *SHOOTING* DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
FRIEND SOCCER SAMARINDA**

SKRIPSI



Disusun dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai Derajat
Sarjana Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Junaidi
NIM. 1811102422015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil *Shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) *Friend Soccer* Samarinda

SKRIPSI



Disusun dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana Pendidikan Olahraga Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Junaidi
NIM. 1811102422015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Hasil Shooting Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Friend Soccer Samarinda” karya,

Nama : Junaidi

NIM : 1811102422015

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang ujian skripsi.

Samarinda, 19 Juni 2023

Pembimbing I,



(Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd)
NIDN. 1112019102

Pembimbing II,



(Julianur, S.Pd., M.Pd)
NIDN. 1115079001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Junaidi

NIM : 1811102422015

Alamat : Jl. Mohammad Said GG Kita

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 25 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,


(Junaidi)

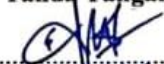

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP HASIL *SHOOTING* DI
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) *FRIEND SOCCER* SAMARINDA

JUNAIDI
1811102422015

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	Penguji 1		17-7-2023
Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd	Penguji 2		13-7-2023



Samarinda, 13 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan

Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D
NIDK. 8912620021

MOTTO

"Dan siapakah yang lebih sesat daripada orang yang mengikuti hawa nafsunya dengan tidak mendapat petunjuk dari Allah sedikit pun. Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang zalim".

(AL Qur'an Surat Al-Qasas: 50)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan kerendahan hati kepala Allh SWT, penulis mempersembahkan hasil studi ini kepada:

1. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Prodi Pendidikan Olahraga
4. Almamater Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
5. Sekolah sepak bola (SSB) *Friend Soccer* Samarinda

ABSTRAK

Junaidi: Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil *Shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) *Friend Soccer* Samarinda. **Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* di sekolah sepak bola (SSB) *Friend Soccer* samarinda. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan keterampilan *shooting* pada permainan sepak bola serta tendangan kearah gawang masih lemah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design* (desain pretest-posttest satu kelompok). Populasi penelitian ini adalah pemain *Friend Soccer* Samarinda yang berjumlah 60 pemain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 31 pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dengan kriteria yang belum menguasai keterampilan *shooting* pada permainan sepak bola. Teknik pengambilan data ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan/treatment.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* pemain *Friend Soccer* Samarinda dengan nilai *pretest* rerata 70 dan rerata *posttest* 85. Artinya program dengan latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan *shooting* pemain.

Kata kunci : Sepak bola, *Ladder Drill*, *shooting*, *SSB Friend Soccer*.

ABSTRACT

Junaidi: The Effect of Ladder Drill Training on Shooting Results at Friend Soccer School (SSB) Samarinda. Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program, University of Muhammadiyah East Kalimantan, 2023

This study aims to determine the effect of ladder drill training on shooting results at the Friend Soccer Samarinda Football School (SSB). This research was motivated by the low ability of shooting skills in football games and shots towards goal are still weak.

The type of research used is experimental. The design used is a one-group pretest-posttest design. The population of this study was 60 Samarinda Friend Soccer athletes. The sample used in this study was 31 people. Sampling using purposive sampling techniques with criteria that have not mastered shooting skills in soccer games. This data retrieval technique uses tests. Instruments used for initial measurement (pretest) and final measurement (posttest) after treatment/treatment.

The results of this study showed that there was a significant influence of ladder drill training on the shooting results of Samarinda Friend Soccer athletes with an average pretest value of 70 and an average posttest of 85. This means that the program with ladder drill exercises has a significant influence on improving the shooting ability of athletes.

Keywords: Football, Ladder Drill, shooting, SSB Friend Soccer.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun skripsi yang saya ajukan dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Hasil *Shooting* di Sekolah Sepak Bola (SSB) *Friend Soccer* Samarinda”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Selesaiannya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof, Bambang Setiaji yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd.
4. Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, saran-saran selama menempuh perkuliahan.

5. Ibu Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Julianur, S.Pd., M.Pd Pembimbing II yang telah memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk memberikan yang terbaik dalam penyelesaian skripsi.
6. Seluruh staf Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan serta mendoakan untuk perlindungan keselamatan, kesehatan dan kelancaran skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga 2018, terima kasih kebersamaan yang kita jalani selama masa-masa perkuliahan.
9. Untuk almamaterku Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terlaksana.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Samarinda, 25 Juli 2023

Junaidi

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Pengertian Sepak Bola.....	9
2. Teknik Dasar Sepak Bola	13
3. Jenis-jenis Shooting Sepak Bola.....	19
4. Ketepatan Sasaran (<i>Accurasy</i>).....	21
5. Peraturan Sepak Bola.....	22
6. Sarana dan Prasarana Sepak Bola.....	22
7. Hakikat <i>Ladder Drill</i>	24
8. Susunan Kepengurusan SSB <i>Friend Soccer</i> Samarinda.....	34

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Desain Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
D. Definisi Operasional.....	40
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Homogenitas.....	46
3. Uji Hipotesis.....	46
4. Uji Validitas.....	46
5. Uji Reliabilitas	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Hasil Analisis Data.....	53
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Homogenitas.....	54
3. Uji Hipotesis.....	55
C. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	60
C. Saran-saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	62
DAFTAR LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Test <i>Shooting</i>	42
Tabel 3.2 Kriteria penilaian Test <i>Shooting</i>	43
Tabel 3.3 Pelaksanaan <i>Ladder Drill</i>	43
Tabel 4.1 Jadwal Latihan SSB <i>Friend Soccer</i>	48
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 4.3 Test <i>Pretest</i>	50
Tabel 4.4 Test <i>Posttest</i>	51
Tabel 4.5 Descriptive Statistics.....	53
Tabel 4.6 Kolmogorov-Smirnov Test	54
Tabel 4.7 Tes Homogeneity Of Variance	54
Tabel 4.8 Uji T	55
Tabel 4.9 Anova	55
Tabel 4.10 T Tabel Pdf.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Passing</i>	14
Gambar 2.2 <i>Dribbling</i>	15
Gambar 2.3 <i>Shooting</i>	16
Gambar 2.4 <i>Heading</i>	18
Gambar 2.5 Lapangan Sepak Bola.....	23
Gambar 2.6 Gawang Sepak Bola	24
Gambar 2.7 <i>Ladder Drill</i>	26
Gambar 2.8 Bentuk Latihan <i>Zig-Zag Ran</i>	28
Gambar 2.9 bentuk latihan <i>1 foot in each</i>	29
Gambar 2.10 Bentuk Latihan <i>2 Feet In Each</i>	29
Gambar 2.11 Bentuk Latihan <i>In Out</i>	30
Gambar 3.1 Desain One-Group Pretest-Posttest.....	38
Gambar 3.2 Pelaksanaan Test <i>Shooting</i>	41
Gambar 4.1 Diagram <i>Pretest</i>	50
Gambar 4.2 Diagram <i>Posttest</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Pelaksanaan Penelitian.....	68
Lampiran 2. Surat Balasan Dar SSB Friend Soccer Samarinda.....	69
Lampiran 3. Lembar Penilaian <i>Test Pretest Shooting</i>	71
Lampiran 4. Lembar Penilaian <i>Test Posttest Shooting</i>	72
Lampiran 5. Program Latihan	73
Lampiran 6. Analisis Data.....	88
Lampiran 7. Lembar Validasi	90
Lampiran 8. Lembar Konsul	93
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	95