

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER *HANDBALL* SMP ISLAM**

AL-HIDAYAH

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Dalam Menperoleh Gelar Sastra Satu
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

RIZKY DWI AGUSTIAN

41182191180159

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ektrakurikuler *Handball* SMP Islam AL-Hidayah" telah diterima dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



Dr. Bujang, Drs., M.Si

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi
Penjaskesrek



Yudi Budiantl. M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan



Mia Kusumawati. M.Pd. AIEO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler *Handball* SMP Islam AL-Hidayah” telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi :

Ketua : Yudi Budiarti, M.Pd



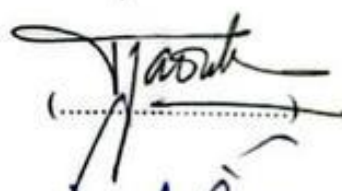
(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



(.....)

Penguji I : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd



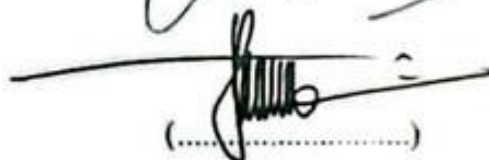
(.....)

Penguji II : Yunita Lasma, M.Pd



(.....)

Penguji III : Hasan Basri, M.Pd



(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Dwi Agustian

NPM : 41182191180159

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SMP Islam AL-Hidayah*" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orosinil dan otentik. Bila kemudian ini diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh timFakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi,9 Februari 2023
Saya yang menyatakan,



Rizky Dwi Agustian

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Handball SMP Islam AL-Hidayah”* dapat selesai dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Bapak Dr. Bujang, Drs., M.Si., selaku pembimbing, dengansabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak kepala sekolah, guru-guru, staf tata usaha, serta siswa SMP AL-Hidayah yang telah banyak membantu dalam mengumpulkan datademi kelancaran pelaksanaan penelitian dan penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Adji Satrio Hutomo S.Pd yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
7. Orang tua yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
8. Teman-teman mahasiswa program studi Penjaskesrek khususnya kelas E yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 9 Februari 2023

Penulis

Rizky Dwi Agustian

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola tangan. Untuk menjawab rumusan penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian dilakukan di SMP Islam Al-Hidayah dengan jenis penelitian *Total Sampling* populasi yang diambil siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan dengan jumlah populasi 10 dan sampel berjumlah 10. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah model *pretest – posttest*. Hasil penelitian diperoleh menggunakan uji normalitas dengan hasil yang dapat pada *pretest* sebesar $0,956 > 0,05$ dan *posttest* sebesar $0,991 > 0,5$ dari hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal serta melalui perhitungan uji homogenitas yang menunjukkan nilai $sig > 0,940 > 0,05$ bahwa data hasil - *pretest-posttest* menyatakan data berdistribusi homogen dan perhitungan uji-t yang didapatkan nilai $sig. (two-tailed) 0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Didapatkan simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler *handball* SMP Islam Al-Hidayah.

Kata Kunci : *Ladder Drill, Dribbling, Handball.*

ABSTRACT

The purpose of this study was conducted to find out whether there is an effect of ladder drill training on dribbling abilities in handball games. To answer this research formulation, researchers used a quantitative approach to the experimental method. The research was conducted at Al-Hidayah Islamic Middle School with the type of research Total Sampling population taken by students participating in handball extracurricular activities with a total population of 10 and a sample of 10. The research design that the authors used was the pretest - posttest model. The results of the study were obtained using the normality test with results that could be pretest of $0.956 > 0.05$ and posttest of $0.991 > 0.5$ from the results of the study showing the data were normally distributed and through the calculation of the homogeneity test which showed a sig sig value of $0.940 >$ from 0.05 that the data from the pretest-posttest results stated that the data was homogeneously distributed and the t-test calculation obtained a sig value. (two-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the results before and after being given treatment. It can be concluded that from the results of the research conducted, it can be stated that there is an effect of ladder drill training on the dribbling skills of handball extracurricular students at SMP Islam Al-Hidayah.

Keyword : Ladder Drill, Dribbling, Handball

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakikat Bolatangan	10
B. Hakikat Latihan	17
C. Hakikat <i>Ladder Drill</i>	22
D. Hakikat Ekstrakurikuler	24
E. Hakikat <i>Dribbling</i>	26
F. Penelitian Yang Relevan	27
G. Kerangka Berfikir	29
H. Hipotesis	29
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian	32

D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	35
F. Pengolahan Data	36
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	38
A. Deskripsi Data	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	38
C. Diskusi Penemuan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
DAFTAR LAMPIRAN	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Tangan	11
Gambar 2.2 Gawang Permainan Bolatangan	12
Gambar 2.3 Bola <i>Handball</i>	13
Gambar 2.4 <i>Upper Pass</i>	14
Gambar 2.5 <i>Push Pass</i>	14
Gambar 2.6 <i>Cactilang</i>	15
Gambar 2.7 <i>Standing Shot</i>	16
Gambar 2.8 <i>One Foot In Each</i>	22
Gambar 2.9 <i>Two Foot In Each</i>	23
Gambar 2.10 <i>In In Out Out</i>	23
Gambar 2.11 <i>X-Over Zig Zag</i>	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian	33
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	34
Gambar 3.3 Instrumen Penelitian Zamrodah	35

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan	27
Tabel 4.1 Deskripsi Data	38
Tabel 4.2 Uji Normalitas	39
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	39
Tabel 4.4 Uji T	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pretest dan Posttest	48
Lampiran 2 Uji Normalitas, Homogenitas, dan Uji t	49
Lampiran 3 SK Pembimbing	50
Lampiran 4 Surat Balasan Sekolah	51
Lampiran 5 Sesi Latihan	52
Lampiran 6 Izin Penelitian	58
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	59
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	62