



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2022**

SKRIPSI

Oleh :

Almas Fareza Aruna

D0218029

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2022**

**Oleh :
Almas Fareza Aruna
D0218029**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022”, karya:

Nama : Almas Fareza Aruna
NIM : D0218029
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.


Surakarta, 07 Desember 2022

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or
NIDN. 0617078202

Pembimbing 2



Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or
NIDN. 0619068401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022”, karya:

Nama : Almas Fareza Aruna

NIM : D0218029

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 24 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or

Anggota II : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

Sukses adalah guru yang buruk. Sukses menggoda orang yang tekun berpikir bahwa mereka tidak bisa gagal.

(Bill Gates)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Desember 2022

Almas Fareza Aruna

ABSTRAK

Almas Fareza Aruna. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB RAS KALIJAMBE TAHUN 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dodging Run* dan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh metode latihan *dodging Run* dan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah atlet putra SSB RAS Kalijambe dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kelincahan *dribble* dengan latihan *dodging Run* dan *Shuttle Run* sebagai variabel bebas serta hasil kelincahan *dribble* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan *dribble* menggunakan tes kelincahan *dribble* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* secara *dodging Run* dan *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.877$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *dodging Run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *dribble* secara *Shuttle Run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB RAS Kalijambe Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *dribble* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *dribble* secara *Shuttle Run*) adalah 11.489% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *dodging Run*) adalah 5.474%.

Kata Kunci : Latihan, *dribble* dan Sepakbola

ABSTRACT

Almas Fareza Aruna. *DIFFERENCES IN THE INFLUENCE OF DODGING RUN AND SHUTTLE RUN TRAINING METHODS ON DRIBBLE Agility IN FOOTBALL GAMES IN MEN'S ATHLETES OF SSB RAS KALIJAMBE IN 2022.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, December 2022.

The aim of the study was to determine differences in the effect of the Dodging Run and Shuttle Run training methods on dribble agility in football games for male athletes at SSB RAS Kalijambe in 2022, and if there are differences then to find out which is better between the differences in the effect of dodging Run and Shuttle Run training methods on dribble agility in football games for male athletes from SSB RAS Kalijambe in 2022.

The research sample was male athletes from SSB RAS Kalijambe with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of dribble agility with dodging Run and Shuttle Run exercises as independent variables and the results of dribble agility as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine dribble agility uses the dribble agility test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of dribble training by dodging Run and Shuttle Run on dribble agility in football games for SSB RAS Kalijambe Male Athletes in 2022. This is evidenced from the results of the final test calculations for each group, namely $t_{count} = 2.877$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Dodging Run exercise has a better effect than the dribble method using the Shuttle Run on dribble agility in soccer games in Men's Athletes SSB RAS Kalijambe in 2022. Based on the percentage increase in dribble agility in soccer games, it shows that group 1 (the group that received the treatment with dribble practice by Shuttle Run) is 11.489% > group 2 (the group that gets dodging Run) is 5.474%.

Keywords: Practice, dribble and football

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	18
3. Hakikat <i>Dribble</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	21
4. Hakikat Latihan.....	29
5. Hakikat Latihan <i>Dribble</i> metode <i>Dodging Run</i>	32
6. Hakikat Latihan <i>Dribble</i> metode <i>Shuttle Run</i>	34

B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	38
D. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III. METODE PENELITIAN	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel	43
D. Pengumpulan Data	43
E. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Reliabilitas	48
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
D. Hasil Analisis Data	49
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	52
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	47
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	48
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas	48
Tabel 4 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 5 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 6 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	50
Tabel 7 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2.....	50
Tabel 8 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 ...	51
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam.....	24
Gambar 8. Menggiring Bola Punggung Kaki	25
Gambar 9. Menggiring kaki bagian luar	26
Gambar 10. Latihan <i>Dodging Run</i>	33
Gambar 11. Latihan <i>Shuttle Run</i>	36
Gambar 12. Kerangka Berfikir.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Kelincahan <i>Dribble</i>	61
Lampiran 2 Program Latihan	63
Lampiran 3 Data Hasil Tes Kelincahan <i>Dribble</i>	65
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Kelincahan <i>Dribble</i>	67
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	73
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Kelincahan <i>Dribble</i>	79
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	80
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	82
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	83
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Kelincahan <i>Dribble</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	86
Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kwadrat.....	87
Lampiran 12 Tabel Distribusi F	88
Lampiran 13 Tabel Nilai-Nilai t.....	91
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

*--

