



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN DAN  
KECEPATAN REAKSI KAKI TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA ATLET USIA 12-14 TAHUN SSB  
PERSEMA MANANG SUKOHARJO  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
SANYOTO RAHMAT SANJAYA  
D0217109**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN DAN  
KECEPATAN REAKSI KAKI TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA  
PADA ATLET USIA 12-14 TAHUN SSB  
PERSEMA MANANG SUKOHARJO  
TAHUN 2021**

**OLEH :  
SANYOTO RAHMAT SANJAYA  
D0217109**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Keterampilan *Dribble* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Sanyoto Rahmad Sanjaya

NIM : D0217109

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, Januari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Teguh Santosa, M.Pd**  
NIDN. 0028046601



**Hartini, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0623047603

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Keterampilan *Dribble* dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021”, Karya :

Nama : Sanyoto Rahmat Sanjaya

NIM : D0217109

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Kamis

Tanggal : 12 Januari 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya BS, M.Pd

Sekretaris : Rendra Agung P, S.Pd, M.Or

Anggota I : Dr. Teguh Santosa, M.Pd

Anggota II : Hartini, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Januari 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features a portrait of a man and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', '20', 'METERAI TEMPEL', and 'ED39BAKX223716365'.

Sanyoto Rahmat Sanjaya

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***MOTTO***

*Belajarlal karena manusia dilahirkan tidak dalam keadaan mengetahui suatu ilmu*

(Penulis)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Saudara-saudaraku tersayang
3. Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta

## 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 yang terhormat :

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. Dr. Teguh Santosa, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Hartini, S.Pd,. M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021 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, 4 Januari 2022

**S.R**

## ABSTRAK

**Sanyoto Rahmat Sanjaya.** PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI KAKI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET USIA 12-14 TAHUN SSB PERSEMA MANANG TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, 4 Januari 2022

Tujuan penelitian ini untuk: 1). Mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan reaksi kaki Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021, 2). Mengetahui efektifitas pengaruh antara Latihan Kelincahan Dan Kecepatan reaksi kaki Terhadap Keterampilan Dribble Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun Sekolah Sepakbola Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021.

Populasi penelitian pada atlet klub SSB Persema Manang adalah 44 atlet dan sampel penelitian yang digunakan 30 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan Menggiring Bola dengan Latihan Kelincahan Dan Kecepatan reaksi kaki sebagai variabel bebas serta Hasil Kemampuan Menggiring Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes menggiring bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola Nurhasan, (2001 : 160-161). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Sebelum dianalisis diadakan uji prasyarat analisis yang meliputi: Uji Normalitas Dan Uji Homogenitas

Dari hasil analisis data maka diperoleh simpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2,2757 > t_{tabel 5\%} = 2,145$ . (2) Latihan Menggunakan kelincahan lebih baik pengaruhnya dari pada metode Menggunakan kecepatan reaksi kaki terhadap keterampilan dribble dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Persema Manang Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (mendapat perlakuan Latihan kelincahan) adalah 15,955% > kelompok 2 (mendapat perlakuan latihan kecepatan reaksi kaki ) adalah 15,712%.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan, Kecepatan Reaksi Kaki, Keterampilan Dribble



## **ABSTRACT**

**Sanyoto Rahmat Sanjaya.** *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF Agility TRAINING METHODS AND SPEED OF FOOT REACTIONS ON DRIBBLE SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN ATHLETES AGED 12-14 YEARS OF SSB PERSEMA MANANG, 2021. Mini Thesis, Surakarta: Faculty of Pedagogy, Universitas Tunas Pembangunan, January 4, 2022*

*The purpose of this research is to: 1). Knowing the Differences in the Effect of Agility Training and Foot Reaction Speed on Dribble Skills in Football Games for Male Athletes Aged 12-14 Years of Persema Manang Sukoharjo Football School in 2021, 2). Knowing the effectiveness of the effect between agility training and foot reaction speed on ball dribbling skills in football games for athletes aged 12-14 years at the Persema Manang Sukoharjo Football School in 2021*

*The population of the research on the Persema Manang SSB club athletes were 44 athletes and the research sample used was 30 athletes. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this study are the results of the ability to dribble with agility training and foot reaction speed as independent variables and the results of the ability to dribble the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to dribble in football games uses the dribbling test using instructions for conducting tests and measuring the ability to dribble the ball Nurhasan, (2001: 160-161). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula. Before being analyzed, a prerequisite analysis test was carried out which included: Normality Test and Homogeneity Test*

*From the results of data analysis, the following conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in effect between Agility Training and Foot Reaction Speed on Dribble Skills in Football Games for Athletes Aged 12-14 Years SSB Persema Manang Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the test calculations at the end of each group, namely  $t_{count} = 2.2757 > t_{table 5\%} = 2.145$ . (2) Training using agility has a better effect than using the method of using foot reaction speed on dribble skills in football games for athletes aged 12-14 years at SSB Persema Manang Sukoharjo in 2021. Based on the percentage increase in dribbling ability in football games, it shows that group 1 (received the agility training treatment) was 15.955% > group 2 (received the leg reaction speed training treatment) was 15.712%.*

*Keywords: Agility Training, Foot Reaction Speed, Dribble Skills*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Landasan Teori .....	6
1. Permainan Sepakbola .....	6
a. Pengertian Sepakbola .....	6
b. Manfaat Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	7
c. Teknik Dasar Sepakbola.....	9
2. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	17
a. Prinsip-Prinsip Latihan.....	17
b. Dosis Latihan.....	19

3. Pendekatan Latihan .....	20
a. Pengertian Pendekatan Dalam Latihan .....	20
b. Motede Latihan Kelincahan Dan kecepatan Reaksi Kaki .....	21
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32
D. Perumusan Hipotesis .....	34
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Teknik Pengumpulan Data .....	37
D. Metode dan Rancangan Penelitian .....	37
E. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42
B. Uji Reliabilitas.....	43
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
D. Hasil Analisis Data .....	45
E. Pengujian Hipotesis .....	47
F. Pembahasan .....	49
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>52</b>
A. Simpulan .....	52
B. Implikasi .....	52
C. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	56

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menendang Bola .....	11
Gambar 2. Mengontrol Bola .....	12
Gambar 3. <i>Dribble</i> Bola .....	13
Gambar 4. Menyundul Bola.....	14
Gambar 5. Melempar bola.....	16
Gambar 6. Menendang bola .....	17
Gambar 7. Lari belak-belok (zig-zag run).....	23
Gambar 8. Lari boomerang (boomerang run) .....	24
Gambar 9. Lompat-lompat heksagon.....	24
Gambar 10 . Lari halang rintang. ....	25
Gambar 11. Rancangan Penelitian .....	37
Gambar 12. Tes dan Pengukuran Menggiring Bola.....	57
Gambar 13. Bentuk Latihan menggiring dengan kelincahan.....	58
Gambar 14. Latihan kecepatan reaksi kaki .....	62

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	42
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	43
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas .....	43
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	44
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	44
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	45
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	45
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	46
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Menggiring Bola ( <i>Dribble</i> ).....	57
Lampiran 2. Program Latihan Menggunakan Metode Kelincahan.....	59
Lampiran 3. Program Latihan Menggunakan Metode Kecepatan Reaksi .....	62
Lampiran 4. Data hasil tes awal Menggiring Bola.....	65
Lampiran 5. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir Menggiring Bola....	67
Lampiran 6. Menghitung Reliabilitas .....	74
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 Menggiring Bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	86
Lampiran 11. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i> .....	87
Lampiran 12. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	88
Lampiran 13. Tabel F.....	89
Lampiran 14. Tabel L.....	92
Lampiran 15. Tabel T.....	93
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 18. Surat Balasan Penelitian	

