



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN  
*BALL FEELING* TERHADAP KELINCAHAN *DРИBBLE* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB PERSIG  
PLUPUH TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**OLEH:**  
**VANDHA PRAMUDYA HARYADI**  
**D0219058**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2023**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN *BALL FEELING* TERHADAP KELINCAHAN *DРИBBLE* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB PERSIG PLUPUH**

**TAHUN 2023**

**OLEH:**  
**VANDHA PRAMUDYA HARYADI**  
**D0219058**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

**2023**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* dan *Ball Feeling* Terhadap Kelincahan Dribble dalam Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Persig Plupuh Tahun 2023”, karya:

Nama : Vandha Pramudya Haryadi

NIM : D0219058

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Surakarta, 14 Juli 2023

Pembimbing 1

Pembimbing 2



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



Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0606078702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* dan *Ball Feeling* Terhadap Kelincahan Dribble dalam Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Persig Plupuh Tahun 2023”, karya:

Nama : Vandha Pramudya Haryadi

NIM : D0219058

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Pada hari : Selasa

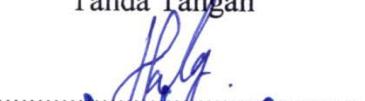
Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Pengaji Skripsi:

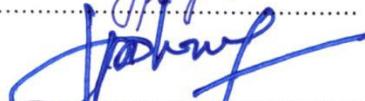
(Nama Terang)

Tanda Tangan

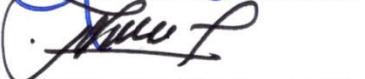
Ketua : Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or



Sekretaris : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or



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



Anggota II : Risa Agus Teguh W., S.Pd., M.Or



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



## **MOTTO**

*Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.*

(Sir John Lubbock).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjangkan 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 segal 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. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Juli 2023

**V.P.H.**

## ABSTRAK

Vandha Pramudya Haryadi. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DODGING RUN DAN BALL FEELING TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB PERSIG PLUPUH TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *dodging run* dan *Ball feeling* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB PERSIG Plupuh Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *dodging run* dan *Ball feeling* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB PERSIG Plupuh Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB PERSIG Plupuh Tahun 2023 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *porpusive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *dribbling* dengan Latihan *dodging run* dan *Ball feeling* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *dribbling* menggunakan tes kemampuan *dribbling* 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 Metode *Dodging run* Dan *Ball feeling* Terhadap Kelincahan Dribble Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB PERSIG Plupuh Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 1,14$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode *Dodging run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Ball feeling* Terhadap Kelincahan Dribble Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB PERSIG Plupuh Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan Kelincahan Dribble bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Dodging run*) adalah 11.20% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Ball feeling*) adalah 6.31%.

## ***ABSTRACT***

**Vandha Pramudya Haryadi.** DIFFERENCES IN THE EFFECT OF DODGING RUN AND BALL FEELING TRAINING METHODS ON DRIBBLE Agility IN FOOTBALL GAMES AT SSB PERSIG PLUPUH ATHLETES IN 2023. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, July 2023.

*The aim of this research is to find out the difference in the effect of dodging run and ball feeling training methods on dribble agility in soccer games for SSB PERSIG Plupuh athletes in 2023, and if there are differences then to find out which is better between dodging run and ball feeling exercises on dribble agility in games. Football in SSB PERSIG Plupuh Athletes in 2023.*

*The research sample was the PERSIG Plupuh SSB Athlete in 2023 with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling skills with dodging run and ball feeling exercises as independent variables and the results of dribbling abilities as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine dribbling ability uses a dribbling ability 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 effect between the Dodging Run and Ball Feeling Method Exercises on Ball Dribble Agility in Football Games for SSB PERSIG Plupuh Athletes in 2023. This is evidenced from the results of the final test calculations for each group namely  $t_{count} = 1.14$  smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The Dodging Run Method has a better effect than the Ball Feeling Exercise method on Ball Dribble Agility in Football Games for SSB PERSIG Plupuh Athletes in 2023. Based on the percentage increase in Ball Dribble Agility in Football games, it shows that group 1 (the group that received the treatment with the Dodging Run Exercise Method) was  $11.20\% >$  group 2 (the group that received the Ball Feeling Exercise) was  $6.31\%$ .*

## 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 GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
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 Sepakbola.....	17
3. Hakikat <i>Dribble</i> Dalam Permainan Sepakbola .....	20
4. Hakikat Latihan.....	27
5. Latihan <i>Dribble</i> Bola Dengan Metode <i>Dodging Run</i> .....	30
6. Latihan <i>Dribble</i> Bola Dengan Metode <i>Ball Feeling</i> .....	32

B. Penelitian Yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Pengajuan Hipotesis .....	39
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel .....	43
D. Pengumpulan Data .....	43
E. Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data .....	38
B. Uji Reliabilitas .....	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
1. Uji Normalitas .....	40
2. Uji homogenitas.....	40
D. Hasil Analisis Data .....	41
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	43
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	45
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Simpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	24

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	<b>53</b>
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	<b>55</b>

