



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN  
*SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA  
SSB MITRA TAMA SENENAN TAHUNAN  
JEPARA TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**YODA FAJRI WIBOWO PRAKOSO**

**D0216087**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepak bola Pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022”, karya:

Nama : Yoda Fajri Wibowo Prakoso

NIM : D0216087

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Kodrad Budiyono S.Pd.M.Or  
NIDN : 0619068401

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd.M.Or  
NIDN : 0612038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet PutraSSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022”, karya:

Nama : Yoda Fajri Wibowo Prakoso

NIM : D0216087

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 : Senin

Tanggal : 6 Juni 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or.

Anggota I : Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or.

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

Yoda Fajri Wibowo Prakoso. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DODGING RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA SSB MITRA TAMA SENENAN TAHUNAN JEPARA TAHUN 2022.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan , April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dodging run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *dodging run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpulsive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kelincahan *dribbling* dengan latihan *dodging run* dan *shuttle run* sebagai variabel bebas serta hasil kelincahan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan *dribbling* menggunakan tes kelincahan *dribbling* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang di perhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *dodging run* dan *shuttle-run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022. Hal ini di buktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.5567$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *dodging run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *shuttle-run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Dribbling* bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Dodging Run*) adalah 12.530% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Shuttle-Run*) adalah 6.277%.

## **MOTTO**

*Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah,  
dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.*

(Prof. Mukti Ali)

## **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 di selesaikan 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.PdSelakuDekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyono, 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. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022yang 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, April 2022

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	
.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	
.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	
.....	5
C. Pembatasan Masalah .....	
.....	5
D. Perumusan Masalah .....	
.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	
.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	
.....	7
BAB II. LANDASAN TEORI .....	
.....	8



A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola .....	17
3. Hakikat <i>Dribble</i> dalam Permainan Sepakbola .....	20
4. Hakikat Latihan .....	27
5. Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Bola dengan Metode <i>Dodging Run</i> .....	30
6. Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Bola dengan Metode <i>Shuttle Run</i> ..	32
B. Penelitian Yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	36
D. Pengajuan Hipotesis .....	37
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	38
C. Populasi Sampel .....	41
D. Pengumpulan Data .....	41

E. Analisis Data .....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	47
A. Deskripsi Data .....	47
B. Uji Reliabilitas .....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
1. Uji Normalitas .....	49
2. Uji homogenitas.....	49
D. Hasil Analisis Data .....	50
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	51
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	57
A. Simpulan .....	57
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR GAMBAR

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

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Teskelompok 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

### Halaman

Lampiran 1. Tes Kelincahan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola

.....

53

Lampiran 2. Program Latihan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola

.....

55

