



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
CLUB SSB TUNAS TIRTA TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

IRVAN PARDIANSAH

D0217085

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
CLUB SSB TUNAS TIRTA TAHUN 2021**

**OLEH:
IRVAN PARDIANSAH
D0217085**

SKRIPSI

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

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021”, karya:

Nama : Irvan Pardiansah

NIM : D0217085

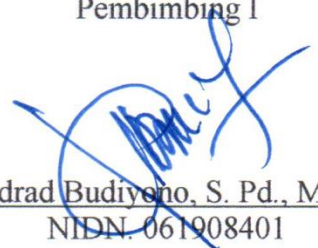
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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


Surakarta, Januari 2022

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I


Kodrad Budiyo, S. Pd., M.Or.
NIDN. 061908401

Pembimbing II

06/01/22

Fatkhul Imron, S. Pd., M.Or.
NIDN. 0605108703

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021”, karya:

Nama : Irvan Pardiansah

NIM : D0217085

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 : Kamis

Tanggal : 10 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Slamet Sudarsono, M.Pd

Sekretaris : Hartini S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Fatkhul Imron, S. Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

MOTTO

Ikuti alurnya dan nikmati prosesnya, agar semua menyadari lebih mudah.

(Insan M)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Tema-teman seperjuanganku
Almamaterku 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. Kodrad Budiyo, 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. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Pelatih dan Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta 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, Desember 2021

I.P

ABSTRAK

Irvan Pardiansah. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Desember 2021. Pembimbing : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or, Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive 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 diperhitungkan 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 Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021. Hal ini dibuktikan 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 Sepakbola Pada Atlet Putra Club SSB Tunas Tirta Tahun 2021. 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%.

Kata Kunci : *Dodging Run*, *Shuttle Run*, Kelincahan *Dribble*

ABSTRACT

Irvan Pardiansah. *Differences in the Effects of Dodging Run and Shuttle Run Training Methods on Dribble Agility in Soccer Games for Men's Athletes of SSB Tunas Tirta Club in 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, December 2021. Advisor : Kodrad Budiyo, S.Pd, M. Or, Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Dodging Run and Shuttle Run Training Methods on Dribble agility in Football Games for the Men's Athletes of Club SSB Tunas Tirta in 2021, and if there were differences, then to find out which was better between the Dodging Run and Shuttle Run Exercises on Dribble Agility. In Football Games for SSB Tunas Tirta Club Boys Athletes in 2021.

The research sample was the Athletes of the SSB Tunas Tirta Club Boys with a total of 30 students. Sampling using the Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of Dribbling Agility with Dodging Run and Shuttle Run Exercises as the independent variable and the results of Dribbling Agility the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Dribbling Agility uses the Dribbling Agility test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a difference in the effect of the Dodging Run and Shuttle-Run Training Methods on Dribbling Agility in Football Games for the Men's Athletes of the SSB Tunas Tirta Club in 2021. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.5567$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Dodging Run exercise has a better effect than the Shuttle-Run method on Dribbling Agility in Football Games for Men's Athletes of Club SSB Tunas Tirta in 2021. Based on the percentage increase in ball dribbling ability in soccer games, it shows that group 1 (the group that received with Dodging Run Exercise) is 12.530% > group 2 (the group that gets the Shuttle-Run) is 6.277%.

Keywords: Dodging Run, Shuttle Run, Dribble agility

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	5
C. Pembatasan Masalah	6
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	18
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola	24
4. Hakikat Latihan	29
5. Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Bola dengan Metode <i>Dodging Run</i>	32

6. Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Bola dengan Metode <i>Shuttle</i>	
<i>Run</i>	33
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	38
D. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Rancangan/Desain Penelitian	39
C. Populasi Sampel	42
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	50
E. Pengujian Hipotesis	52
F. Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan.....	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki..	13
Gambar 4. Teknik Merampas Bola sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam.....	24
Gambar 8. Menggiring Bola Punggung Kaki	25
Gambar 9. Menggiring kaki bagian luar	28
Gambar 10. Latihan <i>Dodging Run</i>	33
Gambar 11. Latihan <i>Shuttle run</i>	36
Gambar 12. Kerangka Berfikir.....	39
Gambar 13. Rancangan Penelitian	41
Gambar 14. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	42
Gambar 15. Tes Kelincahan <i>Dribble</i>	62

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 pada kelompok 1 dan 2 ...	50
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	50
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	51
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Kelincahan <i>Dribble</i>	60
Lampiran 2 Program Latihan	63
Lampiran 3 Data Hasil Tes Shooting Bola	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 <i>Metode Lilliefors</i>	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 <i>r Product Moment</i>	87
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	88
Lampiran 13 Tabel F	89
Lampiran 14 Dokumentasi	92
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

