

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH
DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAIANAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN PUTRA USIA 14-15 TAHUN
DI SSB *JUNIOR SPORT ACADEMY* SUKOHARJO
TAHUN 2020**



SKRIPSI

GIGIH SETIAWAN

D0216096

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2020**

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pebedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Punggung Kaki Penuh dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Kecepatan *Dribble* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemaian Putra Usia 14-15 Tahun Di SSB *Junior Sport Academy* Sukoharjo Tahun 2020”, Karya

Nama : Gigih Setiawan

NIM : D0216096

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing I



Dr. Teguh Santosa , M.Pd
NIDN : 0028046601

Pembimbing II



Ronny/Suryo Narbito , S. Pd, M,Or
NIDN: 0617098201

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada hari : Senin
Tanggal : 9 agustus 2021
Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd,M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu ,S.Pd,M.Or

Anggota I : Dr. Teguh Santosa , M.Pd

Anggota II : Ronny Suryo Narbito ,S.Pd,M,Or



The image shows four handwritten signatures in black ink, each placed above a horizontal dotted line. The signatures correspond to the names listed in the adjacent text block.

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Gigih Setiawan. **PEBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI PENUH DAN KAKI BAGIAN DALAM TERHADAP KECEPATAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PEMAIAN PUTRA USIA 14-15 TAHUN DI SSB JUNIOR SPORT ACADEMY SUKOHARJO TAHUN 2020.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan menggunakan punggung kaki penuh dan kaki bagian dalam terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020, (2) mengetahui mana yang lebih baik pengaruhnya latihan menggunakan punggung kaki penuh dan kaki bagian dalam terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepak bola pada pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy* berjumlah 35 orang. Sampel yang digunakan adalah 30 pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy*. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kecepatan *Dribble* bola serta latihan menggunakan punggung kaki penuh dan kaki bagian dalam sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan kecepatan *dribble* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola menggunakan tes kecepatan *dribble* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola Nurhasan, (2001 : 160-161). Metode analisis data menggunakan (1) Uji reliabilitas, (2) Uji normalitas, (3) Uji homogenitas, (4) Uji hipotesis. penelitian menggunakan rumus *t-test* .

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan menggunakan punggung kaki penuh dan terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy* Sukoharjo tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu ($t_{hitung} = 3.5567 > t_{tabel} 5\% . = 2,145$). (2) Latihan menggunakan punggung kaki penuh lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan dengan kaki bagian dalam terhadap kecepatan *dribble* dalam permainan sepakbola pada pemain putra usia 14-15 tahun di SSB *Junior Sport Academy* Sukoharjo Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *dribble* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan menggunakan punggung kaki penuh) adalah 20.203% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat kaki bagian dalam) adalah 15.532%.

MOTTO

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

(Al Hadist)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
ibu supadmi dan almarhum bapak jumadi tercinta
kakakku dessy kurniawati yang 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. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Teguh Santosa, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Ronny Suryo Narbita, S. Pd, M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Yoni Edi S.Pd selaku pelatih SSB Junior Sport Academy Sukoharjo.
6. Atlet Putra Usia 14-15 tahun SSB Junior Sport Academy Sukoharjo Tahun 2020 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. 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, Maret 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Pengertian Sepakbola	6
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	8
3. Teknik Menggiring Bola	17
4. Hakikat Kecepatan	20
5. Konsep Dasar Latihan	23
6. Hukum Kekhususan	24
7. Prinsip-Prinsip Latihan.....	24

	Halaman
8. Latihan Menggiring Bola	26
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	29
D. Perumusan Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Metode Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Reliabilitas.....	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis	41
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas.....	42
D. Hasil Analisis Data	43
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	45
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	50
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Teknik Menendang Bola	9
2. Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola.....	11
3. Gambar 3. Teknik Menggiring Bola	12
4. Gambar 4. Teknik Merampas Bola	13
5. Gambar 5. Teknik Lemparan ke Dalam	15
6. Gambar 6. Teknik Menyundul Bola	16
7. Gambar 7. Teknik Menangkap Bola	17
8. Gambar 8. Teknik <i>Dribble</i> dengan Metode Menggunakan Punggung Kaki Penuh	27
9. Gambar 9. Menggiring bola dengan Metode Menggunakan Punggung Kaki Penuh	28
10. Gambar 10. Pengambilan data pretest.....	76
11. Gambar 11. Pengambilan data posttest	77

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	40
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	41
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas	41
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	42
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	43
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	43
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	44
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal Menggiring Bola	54
Lampiran 2. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Akhir Menggiring Bola...	55
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 1	56
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok 2	57
Lampiran 5. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Akhir pada kelompok 1 dan 2	59
Lampiran 6. Menghitung Reliabelitas Dengan Anava	62
Lampiran 7. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Menggiring Bola	68
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	69
Lampiran 9. Uji Homogenitas	71
Lampiran 10. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat	72
Lampiran 11. Menghitung Perbedaan Peningkatan Menggiring Bola Kelompok 1 dan Kelompok 2	74
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Menggiring Bola ..	75
Lampiran 13. Jadwal Latihan	70
Lampiran 14. Program Latihan Menggiring Bola Kaki Baigan Dalam	79
Lampiran 15. Program Latihan Menggiring Bola Dengan Punggung kaki	91
Lampiran 16. Tabel t-test	103
Lampiran 17. Tabel X	104

