



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA METODE
SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB BARETY SRAGEN TAHUN 2020**

SKRIPSI

OLEH:

AHMAD A WILARSO

NIM: D0216150

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA METODE
SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB BARETY SRAGEN TAHUN 2020**

**OLEH:
AHMAD A WILARSO
NIM: D0216150**

SKRIPSI

Ditulis dan Diajukan untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

2022

PENGESAHAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020”, Karya

Nama : Ahmad A Wilarso

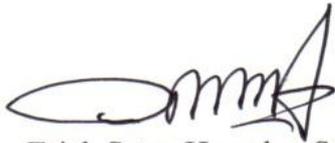
NIM : D0216150

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:

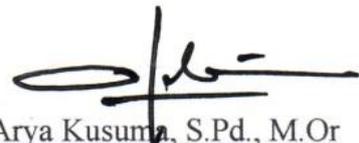
Pembimbing I



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

NIDN. 0612038301

Pembimbing II



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

NIDN. 0627038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Barety Sragen Tahun 2020”, Karya

Nama : Ahmad A Wilarso

NIM : D0216150

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 : 6 Januari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Ahmad A Wilarso. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or. Pembimbing II. Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen dengan jumlah 30 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan Menggiring Bola dengan Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit Dan Bermain 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.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020. 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 Metode Sirkuit lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Baretty Sragen Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode Sirkuit) adalah $-12.530\% >$ kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Bermain) 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 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 Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Barety Sragen Tahun 2020 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, Januari 2022

A.A.W

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
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	7
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
a. Pengertian Permainan Sepakbola.....	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	8
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola	10
2. Teknik Dasar Menggiring Bola Dalam permainan Sepakbola	10
a. Menggiring Bola menggunakan punggung kaki	13

b.	Menggiring Bola menggunakan kaki bagian dalam.....	13
c.	Prinsip dan Teknik Menggiring Bola bagian luar	13
3.	Hakikat Menggiring Bola Dalam Sepakbola.....	14
a.	Menggiring Bola dalam permainan sepakbola	14
b.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Menggiring bola	15
c.	Prinsip dan Teknik Menggiring Bola	16
4.	Hakikat Latihan	19
a.	Pengertian Latihan.....	19
b.	Hukum Latihan.....	20
c.	Prinsip Latihan	20
d.	Sistematika Latihan	21
5.	Latihan Menggiring Bola dengan Metode Sirkuit.....	23
a.	Latihan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Sirkuit	23
b.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menggiring Bola dengan Metode Sirkuit	23
6.	Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Bermain.....	25
a.	Pelaksanaan Latihan <i>Dribble</i> dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Bermain	23
b.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola dengan Metode Bermain	23
B.	Kerangka Berpikir	30
C.	Pengajuan Hipotesis	30
BAB III.	METODE PENELITIAN	32
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	32
B.	Populasi dan Sampel	32
C.	Teknik Pengumpulan Data	33
D.	Metode dan Rancangan Penelitian	33
E.	Teknik Analisis Data	35
BAB IV.	HASIL PENELITIAN	36
A.	Deskripsi Data	36

B. Uji Reliabilitas	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37
1. Uji Normalitas	38
2. Uji homogenitas	39
D. Hasil Analisis Data	39
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
F. Pembahasan Analisis Hasil Data	43
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring bola dengan Metode Sirkuit	24
Gambar 2. Menggiring bola dengan Metode Bermain.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	31
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	36
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	37
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	37
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	39
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	41
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	42
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	43
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	48
Lampiran 2. Program Latihan Kemampuan Menggiring Bola	55