



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *VARIASI LADDER
DRILL* DAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
ATLET SSB PUTRA MUSTIKA BLORA TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD ANDRO UTOMO PUTRA

D0217153

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *VARIASI LADDER*
DRILL DAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
ATLET SSB PUTRA MUSTIKA BLORA TAHUN 2021**

OLEH:

MUHAMMAD ANDRO UTOMO PUTRA

D0217153

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**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021”, karya:

Nama : Muhammad Andro Utomo Putra

NIM : D0217153

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 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 *Variasi Ladder Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021”, karya:

Nama : Muhammad Andro Utomo Putra

NIM : D0217153

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 : Rabu

Tanggal : 09 Februari 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 Budiyo, 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

*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:

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 Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora 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, Januari 2022

M.A.U.P

ABSTRAK

Muhammad Andro Utomo. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Variasi Ladder Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil keterampilan *Dribbling* dengan latihan *variasi ladder drill* dan *ball felling* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan tes keterampilan *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 Metode Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021. 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 *Variasi Ladder Drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB Putra Mustika Blora Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Variasi Ladder Drill*) adalah 11.20% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Ball Feeling*) adalah 6.31%.

ABSTRACT

Muhammad Andro Utomo. *Differences in the Effect of Ladder Variation of Ladder Drill and Ball Feeling Training Methods on Dribbling Skills in Football Games at SSB Athlete SSB Putra Mustika Blora in 2021.*

Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, January 2022. The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Ladder Variation of Ladder Drill and Ball Feeling Training Methods on Dribbling Skills in Football Games at Mustika Blora SSB Athletes in 2021, and if there were differences, then to find out which was better between the Ladder Variation Training Methods with Ladder Variations. Drill and Ball Feeling on Dribbling Skills in Football Games at SSB Putra Mustika Blora Athlete in 2021.

The research sample is the SSB athlete, Putra Mustika Blora with a total of 30 students. Sampling using Random Sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling skills with variations of ladder drill and ball felling as the independent variable and the results of the dependent variable dribbling skills. The research design used a pretest-posttest design.

The test to determine dribbling skills uses a dribbling skills 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 significant difference in the effect of the Ladder Drill and Ball Feeling Variation Training Method on Dribbling Skills in Football Games at SSB Putra Mustika Blora Athlete in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each each group, namely $t_{count} = 1.14$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Ladder Drill Variation Method Exercise has a better effect than the Ball Feeling Exercise Method on Dribbling Skills in Football Games at SSB Putra Mustika Blora Athlete in 2021. Based on the percentage increase in Dribbling Skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that gets treatment with Ladder Drill Variation Method Exercise) was 11.20% > group 2 (the group that received Ball Feeling Exercise) was 6.31%.

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 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. Tinjauan Pustaka | 7 |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola..... | 7 |
| 2. Hakikat Keterampilan Dalam Permainan Sepakbola | 17 |
| 3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola..... | 18 |
| 4. Hakikat Latihan | 22 |
| 5. Hakikat Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i> | 26 |
| 6. Hakikat Latihan <i>Ball Feeling</i> | 29 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 34 |

| | |
|---|----|
| C. Kerangka Berpikir | 36 |
| D. Pengajuan Hipotesis | 38 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 40 |
| B. Rancangan/Desain Penelitian | 40 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 42 |
| D. Pengumpulan Data..... | 43 |
| E. Analisis Data | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 46 |
| A. Deskripsi Data | 46 |
| B. Uji Reliabilitas | 47 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 47 |
| D. Hasil Analisis Data | 49 |
| E. Pengujian Hipotesis | 51 |
| F. Pembahasan | 53 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 56 |
| A. Simpulan | 56 |
| B. Implikasi | 56 |
| C. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki | 10 |
| Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha | 11 |
| Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki | 13 |
| Gambar 4. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur | 13 |
| Gambar 5. Melempar bola ke dalam | 14 |
| Gambar 6. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat..... | 15 |
| Gambar 7. Latihan <i>Dribbling</i> | 21 |
| Gambar. 8 Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i> | 29 |
| Gambar 9. Rancangan Penelitian | 41 |
| Gambar 10. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> | 42 |
| Gambar 11. Tes <i>Dribbling</i> | 61 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 | 46 |
| Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal | 47 |
| Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas | 47 |
| Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data | 48 |
| Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 48 |
| Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ... | 49 |
| Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 | 49 |
| Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 | 50 |
| Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 | 50 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 60 |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola..... | 62 |
| Lampiran 3. Jabaran Program Latihan <i>Dribbling</i> | 66 |
| Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir | 73 |
| Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes <i>Dribbling</i> | 75 |
| Lampiran 6. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava..... | 81 |
| Lampiran 7. Tabel Kerja | 87 |
| Lampiran 8. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors | 88 |
| Lampiran 9. Uji Homogenitas..... | 90 |
| Lampiran 10. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok | 91 |
| Lampiran 11. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Dribbling</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2. | 94 |
| Lampiran 12. Distribusi Nilai t tabel..... | 95 |
| Lampiran 13. Tabel Lilliefors | 96 |
| Lampiran 14. Tabel F | 97 |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian..... | 100 |
| Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian | |
| Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian | |

