



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE DISTRIBUSI
DAN LATIHAN DENGAN METODE PADAT TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
DI SSB KFC SRAGEN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

Oleh:

READYNO ZICA SAPUTRA

D0417027

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

2021

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE DISTRIBUSI
DAN LATIHAN DENGAN METODE PADAT TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
DI SSB KFC SRAGEN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

Oleh:

Readyno Zica Saputra

D0417027

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan

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

2021

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Distribusi Dan Latihan Dengan Metode Padat Terhadap Keterampilan Menggiring Bola di SSB KFC Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Readyno Zica Saputra

NIM : D0417027


Prodi : Pendidikan Jasmani

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

Surakarta, Oktober 2021


Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Widha Srianto, S.Pd. Kor., M.Or
NIDN. 0618128602

Pembimbing II



Slamet Santoso, M. Pd
NIDN. 0611128502

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Distribusi Dan Latihan Dengan Metode Padat Terhadap Keterampilan Menggiring Bola di SSB KFC Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Readyno Zica Saputra

NIM : D0417027

Prodi : Pendidikan Jasmani

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 : Selasa

Tanggal : 9 November 2021

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd., K.Or., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota I : Widha Srianto, S.Pd. Kor., M.Or

Anggota II : Slamet Santoso, M. Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya perkara terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 9 November 2021

Yang membuat pernyataan



Readyno Zica Saputra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

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

(Al Hadist)

Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran.

(Albert Einstein)

Saya memang pelupa tapi sesuatu yang penting tetap ada di kepala

(Nadhifa Nurayu M)

Kamu bukan butuh dia tetapi kamu hanya takut sendirian dan belum terbiasa.

(Nadhifa Nurayu M)

Apabila yang kau senangi tidak terjadi, maka senangilah apa yang terjadi.

(Ali Bin Abu Thalib)

Hiduplah seolah engkau mati besok. Belajarlah seolah engkau hidup selamanya

(Mahatma Gandhi)

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. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd sebagai KAPRODI Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Widha Srianto, S.Pd. Kor., M.Or., sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Slamet Santoso, M. Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Pelatih dan pengurus SSB KFC Sragen tahun 2021 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 9 November 2021

RZS

ABSTRAK

Readyno Zica Saputra, Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Distribusi Dan Latihan Dengan Metode Padat Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Di SSB KFC Sragen Tahun 2021. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, universitas tunas pembangunan Surakarta. Pembimbing: Widha Srianto, S.Pd. Kor., M.Or., Slamet Santoso, M. Pd.

Tujuan penelitian untuk mengetahui (1) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan dengan metode distribusi dan latihan dengan metode padat terhadap keterampilan menggiring bola di SSB KFC Sragen Tahun 2021 (2) Untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik antara latihan dengan metode distribusi dan latihan dengan metode padat terhadap keterampilan menggiring bola di SSB KFC Sragen Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah siswa SSB KFC Sragen Tahun 2021 dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu latihan keterampilan menggiring bola pada sepak bola dengan latihan metode distribusi dan latihan dengan metode padat sebagai variabel bebas serta keterampilan menggiring bola adalah variabel terikat.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode distribusi dan latihan dengan metode padat terhadap keterampilan menggiring bola pada di SSB KFC Sragen tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.9710$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) latihan dengan metode padat lebih baik pengaruhnya dari pada latihan dengan metode distribusi terhadap keterampilan menggiring bola di SSB KFC Sragen tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan menggiring bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan dengan metode distribusi) adalah 5.237% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan metode padat) adalah 5.955%.

Kata kunci : Distribusi, Padat, Menggiring, Sepak bola

ABSTRACT

Readyno Zica Saputra, *Differences in Effects of Exercise with Distribution Methods and Exercises with Solid Methods on Dribbling Skills at SSB KFC Sragen in 2021. Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Supervisor: Widha Srianto, S.Pd. Kor., M.Or., Slamet Santoso, M. Pd.*

The purpose of the study was to determine (1) to determine the difference in the effect of training with the distribution method and training with the solid method on dribbling skills at SSB KFC Sragen in 2021 (2) To determine the better effect between training with the distribution method and training with the dense method on dribbling skills at SSB KFC Sragen in 2021.

The research sample was SSB KFC Sragen students in 2021 with a total of 30 students. Sampling using the Total Sampling technique. The variables of this research are dribbling skills training in soccer with distribution method training and solid method training as the independent variable and dribbling skills are the dependent variable.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There is a significant difference in the effect between training with the distribution method and training with the solid method on dribbling skills at SSB KFC Sragen in 2021. This is evidenced from the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.9710$ is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) training with a solid method has a better effect than training with a distribution method on dribbling skills at SSB KFC Sragen in 2021. Based on the percentage increase in dribbling skills, it shows that group 1 (the group that received treatment with exercises using the distribution method) was 5,237 % < group 2 (the group that received exercise treatment with the solid method) was 5.955%.

Keywords: Distribution, Density, Dribbling, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Sepak bola	6
a. Pengertian Sepak Bola	6
b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola	7
c. Keterampilan Menggiring Bola.....	8
2. Hakikat Latihan.....	12
a. Pengertian Latihan.....	12
b. Prinsip-Prinsip Latihan	13

	c. Komponen-Komponen Latihan.....	15
3.	Metode Latihan Distribusi	17
	a. Pengertian Latihan Distribusi.....	17
	b. Pelaksanaan Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Latihan Distribusi	18
	c. Sistem Memori Dalam Metode Latihan Distribusi	19
	d. Kelebihan Dan Kelemahan Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Latihan Distribusi	20
4.	Metode Latihan Padat	21
	a. Pengertian Latihan Padat.....	21
	b. Pelaksanaan Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Latihan Padat.....	21
	c. Sistem Memori Dalam Metode Latihan Padat	22
	d. Kelebihan Dan Kelemahan Latihan Menggiring Bola Dengan Metode Latihan Padat	23
5.	Sekolah Sepak Bola	25
	a. Hakekat Sekolah Sepak Bola	25
	b. Standar Sekolah Sepak Bola Berkualitas	26
	c. Sekolah Sepak Bola Karangmalang Football Club	26
B.	Penelitian Yang Relevan.....	26
C.	Kerangka berfikir	29
D.	Hipotesis	32
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	33
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	33
	1. Tempat penelitian.....	33
	2. Waktu penelitian	33
B.	Rancangan Desain penelitian	33
C.	Populasi dan Sampel	34
D.	Teknik Pengumpulan Data	34
E.	Teknik Analisis Data	34

BAB IV	HASIL PENELITIAN	37
	A. Deskripsi Data	37
	B. Uji Reliabilitas	38
	C. Pengujian Persyaratan Analisis	38
	1. Uji Normalitas	39
	2. Uji Homogenitas	39
	D. Hasil Analisis Data	40
	1. Uji perbedaan sesudah diberi perlakuan	40
	2. Perbedaan persentase peningkatan	42
	E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	42
	F. Pembahasan Hasil Analisis Data	44
BAB V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	47
	A. Simpulan	47
	B. Implikasi	47
	C. Saran	48
	DAFTAR PUSTAKA	49
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	9
Gambar 2. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	10
Gambar 3. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	11
Gambar 4. Siswa SSB KFC Sragen	82
Gambar 5. Tes Awal	82
Gambar 6. Latihan dengan metode distribusi	83
Gambar 7. Latihan dengan metode padat.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes servis atas pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	37
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	38
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	38
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	39
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	39
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir pada Kelompok 1	40
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir pada Kelompok 2.....	40
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Dan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan kelompok 2.....	41
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) Dan Kelompok 2 (K2).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian..... 52
Lampiran 2	Surat Balasan Penelitian..... 53
Lampiran 3.	Petunjuk Pelaksanaan Tes Mengiring Bola..... 54
Lampiran 4.	Program latihan 55
Lampiran 5.	Data Hasil tes Awal kemampuan mengiring bola 60
Lampiran 6.	Rekapitulasi kelompok 1..... 63
Lampiran 7.	Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir kemampuan mengiring bola pada kelompok 1 (kelompok latihan dengan metode distribusi)..... 65
Lampiran 8.	Mengitung Reliabilitas dangan Anava 67
Lampiran 9.	Tabel kerja untuk menghitung perbedaan hasil mengiring bola antara kelompok 1 dengan kelompok 2..... 73
Lampiran 10.	Uji Normalitas dengan metode Lilliefos 74
Lampiran 11.	Uji Homogenitas 76
Lampiran 12	Menghitung Standar deviasi Kuadrat pada tiap kelompok 77
Lampiran 13.	Tabel Nilai-nilai Chi Kuadrat 80
Lampiran 14.	Tabel T 81
Lampiran 15.	Dokumentasi Penelitian 82

