



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB BHINEKA PURWOREJO TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

INDRA BAGASWARA

D0217194

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

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022”, karya:

Nama : Indra Bagaswara

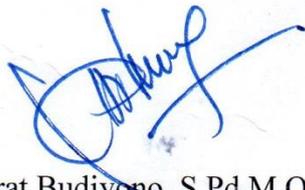
NIM : D0217194

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 1



Kodrat Budiyo, 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 *Dodging Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022”, karya:

Nama : Indra Bagaswara

NIM : D0217194

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 : Rabu

Tanggal : 27 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Bagus Kuncoro, 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

ABSTRAK

Indra Bagaswara. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DODGING RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB BHINEKA PURWOREJO TAHUN 2022.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dodging run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022, 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 SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random 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 yang signifikan antara latihan *dodging run* dan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 11.156$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *dodging run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *dodging run*) adalah -7.361% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *shuttle run*) adalah -0.427%.

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

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.
3. Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Bhineka Purworejo Tahun 2022 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, Maret 2022

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 | 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 | 17 |
| 3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola | 21 |
| 4. Hakikat Latihan..... | 28 |
| 5. Hakikat Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i> | 28 |
| 6. Hakikat Latihan <i>Ball Feeling</i> | 28 |
| B. Penelitian Yang Relevan..... | 32 |

| | |
|--|----|
| C. Kerangka Berpikir..... | 37 |
| D. Pengajuan Hipotesis..... | 38 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 39 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 39 |
| B. Rancangan/Desain Penelitian..... | 39 |
| C. Populasi dan Sampel | 42 |
| D. Pengumpulan Data | 42 |
| E. Analisis Data | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 46 |
| A. Deskripsi Data | 46 |
| B. Uji Reliabilitas | 47 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 47 |
| 1. Uji Normalitas | 48 |
| 2. Uji homogenitas..... | 49 |
| D. Hasil Analisis Data | 49 |
| 1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan..... | 50 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 52 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data..... | 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 kaku | 11 |
| Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha | 12 |
| Gambar 3. Salah Satu Teknik Kelincahan dribbling dengan Menggunakan Punggung Kaki..... | 14 |
| Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur | 14 |
| Gambar 5. Melempar bola ke dalam | 15 |
| Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat..... | 16 |
| Gambar 7. Kelincahan dribbling Kaki Bagian Dalam | 24 |
| Gambar 8. Kelincahan dribbling Punggung Kaki..... | 25 |
| Gambar 9. Menggiring kaki bagian luar | 26 |
| Gambar 10. Latihan <i>Dodging Run</i> | 33 |
| Gambar 11. Latihan Shuttle run | 35 |
| Gambar 12. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i> | 41 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| 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. | Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data | 48 |
| Tabel 5. | Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data | 48 |
| Tabel 6. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ... | 49 |
| Tabel 7. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 | 50 |
| Tabel 8. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 | 50 |
| Tabel 9 | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 | 50 |
| Tabel 10. | Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K ₁) dan Kelompok 2 (K ₂) | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Tes Kelincahan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 60 |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 62 |
| Lampiran 3 Data hasil tes awal Shooting Bola..... | 65 |
| Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir Menggiring Bola . | 67 |
| Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava | 68 |
| Lampiran 6 Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 | 75 |
| Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors..... | 78 |
| Lampiran 8 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil Menggiring Bola | 82 |
| Lampiran 9 Uji Homogenitas..... | 83 |
| Lampiran 10 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok..... | 84 |
| Lampiran 11 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 | 87 |
| Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian..... | 88 |

