



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* INTERVAL ISTIRAHAT
AKTIF DAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PUTRA USIA 14-16 TAHUN SSB
PERSEMA MANANG GROGOL SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh :
ALVIN SAPTA PAHANG
D 0217040**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* INTERVAL ISTIRAHAT
AKTIF DAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PUTRA USIA 14-16 TAHUN SSB
PERSEMA MANANG GROGOL SUKOHARJO
TAHUN 2021**

**Oleh :
Alvin Sapta Pahang
D 0217040**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill* Interval Istirahat Aktif Dan Pasif Terhadap Peningkatan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Putra Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021”, karya :

Nama : Alvin Sapta Pahang

NIM : D 0217040

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Juni 2022

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Risa Agus Teguh W. S.Pd, M.Or
NIDN. 0606078702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Drill* Interval Istirahat Aktif Dan Pasif Terhadap Peningkatan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Putra Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021”, karya :

Nama : Alvin Sapta Pahang

NIM : D 0217040

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 memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 28 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya BS, M.Or

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

Anggota II : Risa Agus Teguh W. S.Pd, M.Or


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Iman tanpa ilmu bagaikan lentera di tangan bayi. Namun ilmu tanpa iman bagaikan lentera di tangan pencuri.

(Buya Hamka)

Persembahan

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta

Saudara-saudaraku tersayang

Almamaterku tercinta

Pendidikan Kepelatihan Olahraga UTP Surakarta

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. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo 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, Juni 2022

A. S. P

ABSTRAK

Alvin Sapta Pahang. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* INTERVAL ISTIRAHAT AKTIF DAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PUTRA USIA 14-16 TAHUN SSB PERSEMA MANANG GROGOL SUKOHARJO TAHUN 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill* interval istirahat aktif dan pasif terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan sepakbola putra usia 14-16 tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara *drill* interval istirahat aktif dan pasif terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan sepakbola putra usia 14-16 tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *dribbling* dengan latihan *drill* interval istirahat aktif dan pasif 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 latihan *drill* interval istirahat aktif interval istirahat aktif dan pasif terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan sepakbola putra usia 14-16 tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5.690$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *drill* interval istirahat aktif lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *drill* interval istirahat pasif terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan sepakbola putra usia 14-16 tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *drill* interval istirahat aktif) adalah 19.028% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *drill* interval istirahat pasif) adalah 18.576%.

Kata kunci : *Drill* Interval, Istirahat Aktif, Istirahat Pasif, *Dribbling* Sepakbola

ABSTRACT

Alvin Sapta Pahang. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE REST INTERVAL DRILL TRAINING ON THE INCREASE IN DRIBBLING IN THE MEN'S FOOTBALL GAME AGED 14-16 YEARS SSB PERSEMA MANANG GROGOL SUKOHARJO IN 2021.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of active and passive rest interval drill training on the increase in dribbling in men's football games aged 14-16 years SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021, and if there is a difference then to find out which one is better between active and passive rest interval drills to increase dribbling in men's football games aged 14-16 years SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021.

The research sample was on SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo Athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling skills with active and passive rest interval drill exercises as free variables and the results of bound variable dribbling skills. The research design uses pretest-posttest design. The test to find out the dribbling skills using the dribbling skill test uses the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses a t-test formula that is calculated using a short formula.

The results of the data analysis then concluded: (1) There is a significant difference in the effect between active rest interval drill training and passive rest intervals on the increase in dribbling in the men's football game aged 14-16 years SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of the final test of each group, namely $t_{hitung} = 5,690$ bigger than $t_{tabel} = 2.145$ with a signification level of 5%. (2) The practice of the active rest interval drill method is better the effect than the passive rest interval drill training method on the increase in dribbling in the men's football game aged 14-16 years SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo in 2021. Based on the percentage increase in dribbling ability in football games showed that group 1 (the group that got treatment with the active rest interval drill method exercise) was 19.028% > group 2 (the group that got the interval drill exercise wastirah .

Keywords : *Drill Interval, Active Rest, Passive Rest, Soccer Dribbling*

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGAJUAN | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| <i>ABSTRACT</i> | viii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I. PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah..... | 4 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II. LANDASAN TEORI | 6 |
| A. Kerangka Teoritis | 6 |
| 1. Sepakbola..... | 6 |
| 2. Peningkatkan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 15 |
| 3. Latihan <i>Drill</i> Interval Istirahat Aktif dan Pasif..... | 20 |
| 4. Pengaruh Latihan <i>Drill</i> Interval Istirahat Aktif dan Pasif Terhadap Peningkatan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola Putra Usia 14-16 Tahun SSB Persema Manang Grogol Sukoharjo tahun 2021..... | 30 |
| B. Penelitian yang Relevan | 31 |

| | |
|---|----|
| C. Kerangka Pemikiran | 31 |
| D. Hipotesis | 32 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | 33 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| B. Metode Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 35 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 36 |
| E. Teknik Analisis Data | 37 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | 40 |
| A. Deskripsi Data | 40 |
| B. Uji Reliabilitas..... | 41 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| D. Hasil Analisis Data | 43 |
| E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan | 45 |
| F. Pembahasan Hasil Analisis Data | 47 |
| BAB V. SIMPULAN DAN SARAN..... | 50 |
| A. Simpulan | 50 |
| B. Implikasi | 50 |
| C. Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Menendang Bola (<i>Kicking</i>) | 10 |
| Gambar 2. Menghentikan Bola (<i>Controlling</i>)..... | 11 |
| Gambar 3. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)..... | 12 |
| Gambar 4. Merampas Bola (<i>Tackling</i>)..... | 12 |
| Gambar 5. Lemparan Ke Dalam (<i>Throw-in</i>)..... | 13 |
| Gambar 6. Menyundul Bola (<i>Heading</i>) | 14 |
| Gambar 7. Menjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>)..... | 15 |
| Gambar 8. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam | 17 |
| Gambar 9. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar | 18 |
| Gambar 10. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki | 18 |
| Gambar 11. Rancangan Penelitian | 33 |
| Gambar 12. Pembagian Kelompok | 35 |
| Gambar 13 Tes Menggiring Bola..... | 55 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Deskripsi Data Hasil Tes kemampuan <i>dribbling</i> sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 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.... | 44 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 54 |
| Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola..... | 56 |
| Lampiran 3 Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> Bola..... | 60 |
| Lampiran 4 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> Bola..... | 62 |
| Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava | 68 |
| Lampiran 6 Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Menggiring Bola..... | 74 |
| Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors | 75 |
| Lampiran 8 Uji Homogenitas..... | 77 |
| Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok | 78 |
| Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen .. | 81 |
| Lampiran 11 Tabel Distribusi Nilai t tabel | 82 |
| Lampiran 12 Tabel <i>Lilliefors</i> | 83 |
| Lampiran 13 Tabel F..... | 84 |
| Lampiran 14 Dokumentasi..... | 87 |
| Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian | |
| Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian | |

