



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN
DODGING RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA
13-15 TAHUN CLUB SSB JATAYU SUKOHARJO
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**OLEH:
YUSMAN SANTOSO
D0219192**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shuttle Run* Dan *Dodging Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Yusman Santoso

NIM : D0219192

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 I



Kodrat Budiyono, S. Pd. M.Or
NIDN. 0619068401

Surakarta, April 2021
Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S. Pd. M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Shuttle Run* Dan *Dodging Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021”, karya:

Nama : Yusman Santoso

NIM : D0219192

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 : Senin

Tanggal : 8 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Hartini, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyono, 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

Yusman Santoso. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SHUTTLE RUN DAN DODGING RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLE DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN CLUB SSB JATAYU SUKOHARJO TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *shuttle run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *shuttle run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kelincahan *dribble* dengan latihan *shuttle run* dan *dodging run* sebagai variabel bebas serta hasil kelincahan *dribble* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan *dribble* menggunakan tes kelincahan *dribble* 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 *shuttle run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.528$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *dribble* metode *dodging run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *shuttle run* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu Sukoharjo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *dribble* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *shuttle run*) adalah 32.051% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *dodging run*) adalah 51.389%.

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 Budiyono, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. **SAPA YA** sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. **SAPA YA** sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club SSB Jatayu 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, April 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	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	17
3. Hakikat <i>Dribble</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	20
4. Hakikat Latihan.....	27
5. Hakikat Latihan <i>Dribble</i> Dengan Metode <i>Shuttle Run</i>	30
6. Hakikat Latihan <i>Dribble</i> Dengan Metode <i>Dodging Run</i>	33
B. Penelitian Yang Relevan	34

C. Kerangka Berpikir	36
D. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Pengumpulan Data	40
E. Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Deskripsi Data	43
B. Uji Reliabilitas	44
C. Pengujian Persyaratan Analisis	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji homogenitas.....	45
D. Hasil Analisis Data	46
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	46
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	48
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan	53
B. Implikasi	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	55

