



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN  
METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
ATLET USIA 12-14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA  
HALILINTAR SIDOHARJO SRAGEN  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**DHITO SINGGIH AMSHORI**

**D0216026**

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

**2021**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN  
METODE SIRKUIT DAN BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
ATLET USIA 12-14 TAHUN SEKOLAH SEPAKBOLA  
HALILINTAR SIDOHARJO SRAGEN  
TAHUN 2020**

**Oleh :  
DHITO SINGGIH AMSHORI  
D0216026**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola dengan Metode Sirkuit dan Bermain terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020”. Karya :

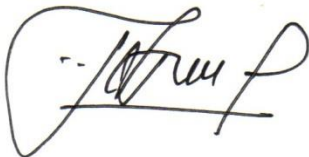
Nama : Dhito Singgih Amshori

NIM : D0216026

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

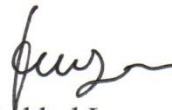
Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd. M.Or  
NIDN.0617078202

Surakarta, Januari 2021

Pembimbing II



Fatkhul Imron, S.Pd. M.Or  
NIDN.0605108703

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola dengan Metode Sirkuit dan Bermain terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020”. Karya :

Nama : Dhito Singgih Amshori

NIM : D0216026

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 mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 11 Februari 2021

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or.

Sekretaris : Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or

Anggota I : Pipit Fitria Y, S.Pd, M. Or

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan

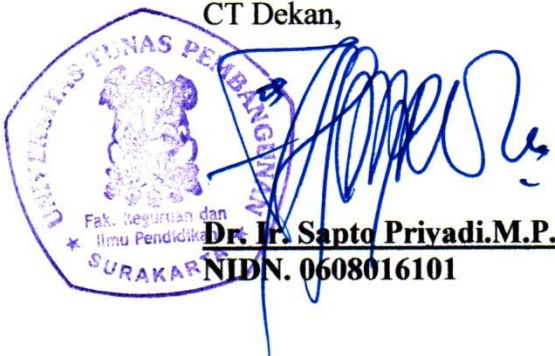


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

CT Dekan,



## **MOTTO**

*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rosulluloh itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.*

**(Qur'an surat Al Ahzab ; ayat 21)**

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

**(Prof. Mukti Ali)**

*Pikiran yang kreatif akan selalu hidup, meskipun dalam saat-saat yang buruk.*

**(Penulis)**

*Hiduplah di dunia ini seolah – olah engkau orang asingatau seorang musafir itu.*

**(Penulis)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak Subarto dan Ibu Budi Purwanti tercinta sumber inspirasi dan motivasi  
Saudaraku Hanif Oky dan Kartika Margareth  
Rekan – rekan seangkatan mahasiswa UTP Surakarta  
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 yang terhormat:

1. Dr Ir. Sapto Priyadi, M.P Selaku CT 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. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih Yudi.SH dan Atlet Putra Putra Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020 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, Januari 2021

**D.S.**

## ABSTRAK

**Dhito Singgih Amshori**. 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola dengan Metode Sirkuit dan Bermain Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan sepakbola Pada atlet Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan sepakbola Pada atlet Usia 12–14 Tahun Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah pada Pemain Putra Club Sekolah Sepakbola Halilintar Sidoharjo Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kemampuan Menggiring Bola dengan Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit Dan Bermain sebagai variabel bebas serta Hasil Keterampilan Menggiring Bola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola menggunakan tes menggiring bola menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola Nurhasan, ( 2001 : 160-161). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Metode Sirkuit Dan Bermain Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12–14 Tahun SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 3.5567 lebih kecil dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode Sirkuit lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Bermain Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode Sirkuit) adalah -12.530% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Bermain ) adalah -6.277%.

**Kata Kunci :** Metode Sirkuit, Metode Bermain, Kemampuan Menggiring



## ABSTRACT

**Dhito Singgih Amshori**. 2021. *The Difference of the Effect of Dribbling Training in the Circuit and Playing Method on the Ability to Dribble in a Football Game in Male Athletes Aged 12-14 Years Old Football School Halilintar Sidoharjo Sragen in 2020*. Thesis Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Surakarta. Pembimbing I. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or. Pembimbing II. Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.

*The research objective was to determine the difference in the effect of dribbling training with the circuit and play method on the ability to dribble in soccer games for male athletes aged 12-14 years at the Halilintar Football School, Sidoharjo, Sragen in 2020, and if there are differences, then to know which one is better between dribbling exercises Ball Circuit and Playing Methods Against the Ability to Dribble in a Football Game for Male athletes aged 12-14 Years, Halilintar Football School, Sidoharjo Sragen, 2020*

*The sample of this research is the Men's Player Club Football School Halilintar Sidoharjo Sragen with a total of 30 students. Sampling using Purposive Sampling technique. The variables of this research are the results of the ability to dribble with the ball dribbling exercise with the circuit and play method as the independent variable and the results of the ability to dribble the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the ability to dribble in soccer games uses a dribbling test using test instructions and measuring the ability to dribble. Nurhasan, (2001: 160-161). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*The results of data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a difference in the effect of dribbling training with the circuit and playing methods on dribbling skills in soccer games for male athletes aged 12-14 years SSB Halilintar Sidoharjo Sragen in 2020. This is evidenced by the results of the final test calculations. each group, namely  $t_{count} = 3.5567$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) Exercise in the Circuit Method has a better effect than the Playing Training method on Dribbling Skills in Football Games for Male Athletes aged 12-14 Years SSB Halilintar Sidoharjo Sragen in 2020. Based on the percentage increase in the ability to dribble in soccer games, it shows that group 1 (the group that was treated with the Circuit Method Exercise) was  $-12.530\%$  > Group 2 (the group that received the Playing Exercise) was  $-6.277\%$ .*

**Keywords:** Circuit Method, Playing Method, Dribbling Ability

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
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.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Permainan Sepakbola. ....	7
2. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	10
3. Menggiring bola dalam Permainan Sepakbola.....	14
4. Latihan.....	20
5. Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> dengan Metode Sirkuit.....	23
6. Pengaruh Latihan Menggiring Bola dengan Metode Bermain	25

B. Kerangka Berpikir .....	27
D. Hipotesis.....	30
BAB III. METODE PENELITIAN .....	31
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
B. Rancangan/Design Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Pengumpulan Data.....	34
E. Analisis Data .....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	37
A. Deskripsi Data .....	37
B. Uji Reliabilitas .....	38
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	38
D. Hasil Analisis Data .....	40
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	42
F. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	47
A. Simpulan .....	47
B. Implikasi .....	47
C. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	49
LAMPIRAN.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Teknik <i>Dribble</i> kaki bagian dalam Sepakbola .....	19
Gambar 2. Menggiring bola dengan kura-kura penuh .....	19
Gambar 3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar .....	20
Gambar 4. Latihan Dribbling Sirkuit .....	25
Gambar 5. Latihan <i>Dribbling</i> Bermain .....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	37
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	38
Tabel 3	<i>Range</i> 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 pada kelompok 1 dan 2 ...	40
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	40
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	41
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan Dribble Bola.....	50
Lampiran 2. Program Latihan Metode Sirkuit .....	52
Lampiran 3 Program Latihan Metode Bermain .....	58
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir.....	64
Lampiran 5 Rekapitulasi T-score tes awal dan tes akhir.....	67
Lampiran 6 Rekapitulasi hasil tes awal dan tes akhir pada tiap kelompok .....	69
Lampiran 7 Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	70
Lampiran 8 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil .....	76
Lampiran 9 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	77
Lampiran 10 Uji Homogenitas.....	79
Lampiran 11 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok .....	80
Lampiran 12 Menghitung nilai peningkatan Menggiring Bola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.....	83
Lampiran 13. Tabel Nilai r product moment .....	84
Lampiran 14. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi</i> -Kwadrat.....	85
Lampiran 15. Tabel F.....	86
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	89

