

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN LARI 60 METER TERHADAP  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII PUTRA  
SMP NEGERI 2 KABILA**

**SKRIPSI**

Oleh

**LINTO SULEMAN**

**NIM: 832411088**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLAKUAN OLAHRAGA**

**2016**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : LINTO SULEMAN

Nim : 832 411 088

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh latihan Kecepatan lari 60 m Terhadap Kemampuan menggiring bola**" merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juni 2016



**LINTO SULEMAN**  
**NIM. 832 411 088**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh latihan *kecepatan lari 60 M* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola siswa SMP Negeri 2 Kabilia”

OLEH

LINTO SULEMAN

832 411 088

### PEMBIMBING 1



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP.195709021982032001

### PEMBIMBING 2



Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M,Or  
NIP. 19790403200150111003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M,Or  
NIP. 19790403200150111003

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : “**Pengaruh latihan kecepatan lari 60 M terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola siswa SMP Negeri 2 Kabilia”**

Oleh

**LINTO SULEMAN**  
NIM : 832 411 088

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Pengaji  
pada tanggal 19 Mei 2016

### DEWAN PENGUJI

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP. 19570902 198203 2 001

(.....) 25-5-2016.

2. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.Or  
NIP. 19790403200150111003

(.....) 25-5-2016.

3. Drs. Ruskin M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026

(.....) 23-5-2016.

4. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd  
NIP. 198106152008121001

(.....) 22-5-2016.

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintie Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**LINTO SULEMAN NIM: 832411088, 2016 “Pengaruh latihan *Kecepatan lari 60 m* Terhadap Kemampuan menggiring bola”**

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing1 ibu Dra.Hj, Nurhayati Liputo, M.Pd pembimbing 2 bapak Syarif Hidayat,S.pd,kor M.or.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh latihan *kecepatan lari 60 m* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola siswa SMP Negeri 2 Kabilia, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas satu dan dua. Hasil penelitian ini menunjukan terdapat Pengaruh latihan *kecepatan lari 60 m* terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga sepak bola siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Dari perhitungan pada tabel III diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi (Lo) yaitu **0.0918**. Berdasarkan tabel nilai kritis L Uji Liliefors pada  $\alpha = 0,05$  ;  $n = 20$  ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu **0.190** jadi L observasi (Lo) lebih kecil dari pada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $Lo \leq Lt$ , maka  $H_0$  **diterima**. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil pengujian kesamaan varians. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh F observasi (Fo) yaitu 3,08. Dari tabel distribusi F atau (Ft) pada  $\alpha = 0.05$  ; jadi (Ft) lebih kecil dari pada (Fo)= 2093, berdasarkan criteria pengujian jika  $Ft \leq Fo$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian kecepatan lari 60 m memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola

**Kata Kunci : Kecepatan lari 60 m, kemampuan menggiring bola.**

## **ABSTRACT**

**LINTO SULEMAN . NIM : 832411088 , 2015 " Effect of exercise speed run 60 meters the to ability lead ball in the sport of football students of SMP Negeri 2 Kabilia ".**

Thesis , Department of Sports Coaching Education , Sport Coaching Education Department , Faculty of Sports and Health , State University of Gorontalo . Supervisor I Dra . Hj , Nurhayati Liputo , M.Pd, Supervisor Syarif Hidayat, S,pd,kor,M,or

This study intends to determine how much Influence juggling exercise of the accuracy of passing and stoping in the sport of football students of SMP Negeri 1 Kabilia , the research was conducted by taking a sample of 20 students in grade one and two . These results indicate there is a juggling exercise Influence of the accuracy of passing and stoping in the sport of soccer student so that it can be concluded the research data has variance homogeneity .

From the calculations in Table III obtained the highest increment value or the L observations ( Lo ) is 0.0918 . Based on the tables of critical values L Test Liliefors at  $\alpha = 0.05$  ;  $n = 20$  found L table or ( Lt ) which is 0.190 so L observation ( Lo ) is smaller than the Lt. Testing criteria states that if  $Lo \leq Lt$  , then  $H_0$  is accepted . Thus normality test can be concluded that the sample comes from a population that is normally distributed .

The test results similarity variance . Based on the test results obtained by observation F ( Ft ) is 3,08 . From the distribution table F or ( Fo ) at  $\alpha = 0.05$ ; so ( Ft ) is smaller than the ( Fo ) = 2,93 , based on testing criteria if  $Ft \leq Fo$  , then  $H_0$  is accepted . Thus the conclusion juggling has influence on the precision passing and stoping.

**Keywords :** **speed run 60 meters the to ability lead ball in the sport of football**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu,, Karena allah bersama orang-orang yang selalu tekun dalam bersabar “  
( Al-Baqarah:153)*

Hidup selalu memberikan kita pilihan untuk jatuh, tetapi kita selalu punya pilihan  
untuk bangkit  
(Linto Suleman)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segalah rahmat dan ridhanya yang telah memberikan kekuatan kesehatan dan kesabaran yang tak kunjung henti untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan selesai. Ucapan terima kasih banyak kepada ayahku tercinta Alm yahya suleman dan ibuku tercinta Alm parida abas dan kaka saya satu-satunya Ibrahim suleman yang membiayai kuliah saya dan sebagai penyemangat dalam hidupku serta keluarga semua atas nasehat, motivasi, semangat, doa dan pengorbanan kalian yang tak kunjung pudar dari sejak awal hingga sekarang. Sesungguhnya diri ini tidak akan mampu menjadi seperti sekarang ini tanpa adanya perhatian dari kalian semua, dan saya sangat ingin melihat kalian bangga dengan apa yang saya capai saat ini...

Terutama karya tulis ini saya persesembahkan untuk Almr. Ibu saya tercinta **parida abas** terima kasih banyak karena telah melahirkanku kedua ini dan terimakasih banyak karena telah hadir dalam hidupku walaupun hanya sebentar aku merasakan hangatnya kasih sayangmu.

**Terima kasih yang tak terhingga untuk teman-teman angkatanku yang selalu membantu, berbagi cerita, dan melewati setiap suka duka selama kuliah. Tiada hari yang indah tanpa kalian semua.**

Buat seseorang yang selalu tulus memberikan motivasi, semangat dorongan dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terima kasih banyak.

**ALMAMATERKU TERCINTA  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
2016**

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur dipanjatkan kepada ALLAH SWT, karena atas ijin dan kuasanya kita manusia dikaruniai ilmu sebagai pedoman kepada kita untuk bekal dikehidupan ini.

Dengan kuasaNYA itu, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “*Pengaruh Latihan kecepatan lari 60 m Terhadap kemampuan menggiring bola* pada siswa putra SMP Negeri 2 Kabilia”. Shalawat dan salam tetap dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan kepada kita yang masih konsisten.

Terima kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan dukungannya, bantuan moril maupun materil sehingga skripsi ini bisa terselesaikan pada waktu yang diharapkan.

Penulis hanya manusia biasa dan tak ada yang sempurna, olehnya didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dalam segi pengetikan dan struktur kalimat yang kurang benar, maka saran dan kritikannya sangat diharapkan.

Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi kita untuk menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan keilmuan kita serta diharapkan menjadi satu bahan referensi didalam penelitian dimasa mendatang demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan khususnya.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Syamsul Qamar Badu, selaku rector Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edwar Wolok, ST.MT, Dr. Fance Wantu,SH,MH, Prof. Dr. .H. Hasanudin Fatsa, M.Hum selaku wakil rector I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku dekan fakultas olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
4. Risna Podungge, S.pd, M.pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan, S.Pd,M.Pd selaku wakil dekan I, II, dan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.pd,Kor,M.Or dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd,M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo
6. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku pembimbing I
7. Syarif Hidayat, S.pd,Kor,M.Or Selaku pembimbing II
8. Seluruh staff Dosen Pengajar Pendidik Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Hj. Marni Nisabu, S.pd, M.Ap Selaku Kapala Dinas Kab. Bone Bolango
10. Abubakar Sude, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kabilia
11. Ahmad Tuna S.Pd Selaku Guru Pamong SMP Negeri Kabilia
12. Seluruh siswa SMP Negri 2 Kabilia Yang Dengan Semangat Mengikuti Penelitian

13. Terima kasih Buat Rahmad Adam yang selalu membantu di setiap waktu luangnya,
  14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung
- Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Amin.

Gorontalo, Juni 2016

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	i
<b>LOGO .....</b>	ii
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	iii
<b>LEMBAR PENYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>ABSTRACT .....</b>	viii
<b>MOTTO DAN PERSEMBERAHAN .....</b>	ix
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	x
<b>DAFTAR ISI .....</b>	xiii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	 1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
 <b>BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....</b>	 5
2.1 Kajian Teori .....	5
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	5
2.1.2 Hakikat latihan Menggiring Bola.....	6
2.1.3 Hakikat kecepatan .....	7
2.1.4 Pengertian kecepatan lari .....	8
2.1.5 Prinsip-Prinsip menggiring bola .....	10
2.1.6 Hakikat latihan .....	10
2.1.7 Hakikat Kemampuan.....	11
2.1.8 Prinsip-prinsip latihan .....	12
2.2 Kerangka Berfikir.....	15
2.3 Hipotesis Penelitian.....	15
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	 16
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
3.1.1 Tempat.....	16
3.1.2 Waktu .....	16
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Variabel Penelitian .....	16
3.3.1 Variabel Bebas .....	16
3.3.2 Variabel Terikat.....	16

3.4 Definisi Operasional Variabel .....	17
3.5 Populasi Dan Sampel .....	17
3.5.1 Populasi.....	17
3.5.2 Sampel.....	17
3.6 Instrumen Penelitian .....	17
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Teknik Analisis Data.....	20
3.9 Hipotesis Statistik .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.1.1 Rata-rata Hasil tes awal.....	22
4.1.2 Median Data tes Awal.....	23
4.1.3 Daftar Perhitungan Modus tes Awal .....	23
4.1.4 Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal.....	24
4.1.5 Normalitas Data Tes Awal .....	25
4.1.6 Rata-Rata Hasil Tes Akhir .....	26
4.1.7 Median Data Tes Akhir .....	26
4.1.8 Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir .....	27
4.1.9 Standar Deviasi Dan Tes Akhir.....	28
4.1.10 Normalitas Data Tes Akhir .....	29
4.2 Homogenitas Data Pre Test Dan Post Test .....	30
4.3 Pengujian Hipotesis.....	32
4.4 Pembahasan.....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>34</b>
5.1 Kesimpulan. ....	35
5.2 Saran.....	35

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN  
CURRICULUM VITAE**

## **DAFTAR TABEL**

1.	Tabel 1 Data hasil penelitian tes awal dan tes akhir .....	22
2.	Tabel 2 Distribusi frekuensi tes awal Kemampuan menggiring bola .....	23
3.	Tabel 3 Perhitungan Standar Deviasi dan Varians tes awal.....	24
4.	1Tabel 4 perhitungan uji normalitas data tes awal .....	25
5.	Tabel 5 Rata-rata Hasil Tes akhir .....	26
6.	Tabel 6 perhitungan standar deviasi dan varians tes akhir.....	28
7.	Tabel 7 perhitungan uji normalitas data tes akhir .....	29
8.	Tabel 8 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Lari 60 mTerhadap Kemampuan menggiring bola.....	32

## **DAFTAR GAMBAR**

1. Gambar 1 Tehnik *menggiring bola* .....
2. Gambar 2 Tehnik menggiring bola .....
3. Gambar 3 Cara melakukan *kecepatan lari 60 m* .....
4. Gambar 4 Cara melakukan kecepatan lari 60 m .....
5. Gambar 5 Cara melakukan *kecepatan lari 60 m* .....
6. Gambar 6 Cara melakukan *kecepatan lari 60 m* .....
7. Gambar 7 Cara melakukan *kecepatan lari 60 m* .....
8. Gambar 8 Instrument menggiring bola .....
9. Gambar 9 tes menggiring bola tes akhir .....
10. Gambar 10 menggiring bola tes akhir .....
11. Gambar 11 Penerimaan Ho curva .....