

**PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN MENGGIRING BOLA PADA  
SISWA SMK NEGERI MODEL GORONTALO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**ABDUL KADIR ADAM**

**NIM : 832 411 136**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2017**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Abdul Kadir Adam  
Tempat/Tgl Lahir : Luwohu, 04 Oktober 1992  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memenuhi ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat di dalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku.

Gorontalo, 2017

Atas Nama



Abdul Kadir Adam

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Program Latihan Penigkatan Menggiring Bola Pada Siswa SMK  
Negeri Model Gorontalo**

**OLEH**

**ABDUL KADIR ADAM**

**NIM : 832 411 136**

**Pembimbing I**



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
**NIP : 19570902198203 2 001**

**pembimbing II**



**Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**  
**NIP : 19810615200812 1 001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, M. Or**  
**NIP : 19790403 200501 1003**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PROGRAM LATIHAN PENINGKATAN MENGGIRING BOLA PADA  
SISWA SMK NEGERI MODEL GORONTALO**

**OLEH  
ABDUL KADIR ADAM  
NIM : 832 411 136**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 20 Desember 2017

**Penguji**

1. **Hartono Hadjarati, M.Pd**  
NIP. 19740826 200312 1 002
2. **Svarif Hidayat S.Pd.Kor, M.Or**  
NIP. 19790403 200501 1 003
3. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP. 19570902 198203 2 001
4. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 1 001

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universita Negeri Gorontalo**

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

## ABSTRAK

**ABDUL KADIR ADAM. 832411136 “Program Latihan Peningkatan Mendribling Bola pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo ”.**Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan lari zig zag dan interval ( sprinter 60m ) terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan mendribling bola dalam permainan sepak bola di SMK Negeri Model Gorontalo

Metode Penelitian : Penelitian Eksperimen. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMK Negeri Model Gorontalo sebanyak 20 orang. Hasil penelitian : berdasarkan analisis inverensial di peroleh bahwa ada perbedaan keterampilan menggiring bola siswa yang diterapkan latihan X2 dengan keterampilan menggiring bola dengan menerapkan latihan X1 terhadap olahraga sepak bola yakni hasil menggiring bola siswa yang diterapkan dengan X2 lebih tinggi dari hasil menggiring bola dengan menerapkan latihan X1. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji para metrik uji  $t$   $\alpha = 0,5$ ,  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 = 18$  dan kriteria pengujian terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Dalam hal lain  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan menggiring bola siswa yang menggunakan latihan X2 Lebih cepat dibandingkan dengan siswa yang menggunakan latihan X1. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig zag terhadap kecepatan mendribling bola dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci : Latihan Lari Zig Zag, Kelincahan dan interval Kecepatan mendribling Bola.

## ABSTRACT

**ABDUL KADIR ADAM. 832411136 “Training Program Improved Mendribling Ball on students of SMK Negeri Model Gorontalo”.** Scriptions. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Faculty of Sport and Health, University of Negetri Gorontalo. Advisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd and Supervisor II Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd

Research Objectives: To find out whether there is an effect of zig zag and interval training (sprinter 60m) on improving agility and speed of distribing the ball in a soccer game at SMK Negeri Model Gorontalo

Research Methods: Experimental Research. The sample of this research was conducted on the students of SMK Negeri Model Gorontalo as many as 20 people. The results: based on inverential analysis obtained that there are differences in student dribbling skills applied  $X_2$  exercise with dribbling skills by applying the  $X_1$  exercise to soccer sport that the result of student dribbling applied with  $X_2$  higher than the result of dribbling by applying the exercise  $X_1$ . The result of hypothesis test by using test statistic of test t test  $\alpha = 0,5$ ,  $dk = n1 + n1 - 2 = 10 + 10 = 18$  and test criteria  $H_0$  if  $t_{count} < t_{table}$ . In other cases  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is judged, it indicates that the dribbling skills of students using  $X_2$  exercises are faster than those using  $X_1$  exercises. So it can be concluded that there is the effect of zig zag training on the speed of dribbling the ball in a soccer game.

Keywords: Zig Zag Running Training, Agility and Speeding Ball Diving Interval.



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**“ Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Rabbnya, maka hendaklah ia mengerjakan amal dan shalih dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadah kepada Rabbnya”.**

**(Q.S. Al-Kahfi : 110)**

**“SELALU BERFIKIR RASIONAL DENGAN MENGUTAMAKAN  
KECERDASAN EMOSIONAL UNTUK MENCAPAI HASIL  
AKHIR YANG PROFESIONAL”**

**( CHANDRA )**

**ALMAMATERKU TERCINTA  
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan berkat dan perlindungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Adapun judul penelitian ini adalah **Program Latihan Peningkatan mendribling Bola Pada Siswa SMK Negeri Model Gorontalo**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tulisan ini. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada komisi pembimbing, Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan proposal ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan proposal ini secara langsung maupun tidak langsung.

Kiranya tulisan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, dunia ilmu pengetahuan dan bagi pihak-pihak yang membutuhkan serta bagi penulis dikemudian hari. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Tak lupa pula disampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam hal kritikan maupun saran, dan tak lupa pula juga dengan penuh hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr.Ir Mahludin H. Baruadi M.P, Edwar Wolok, ST,MT, Dr. Fence Wantu SH, MH, Prof. Dr. Hasanudin Patsah, M.Hum, Selaku wakil rektor I.II.III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.



3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge S,Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd selaku WakilDekan I.II.III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat M.Or dan Edi Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd Selaku ketua dan sekretaris jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Selaku pembimbing I dan Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan yang tulus dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dra. Hj. Nurhayati Liputo S.Pd, M.Pd dan Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd Selaku penguji I dan II yang telah meluangkan waktunya untuk menguji peneliti.
8. Bapak dan ibu dosen, kepala akademik/Registrasi dan staf pegawai yang senantiasa memberikan pelayanan selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu staf tata usaha Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMK Negeri Model Gorontalo dan guru mitra serta staf tata usaha yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
11. Kepada seluruh siswa SMK Negeri Model Gorontalo yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk pelaksanaan penelitian.
12. Ayahandaku (Romi Adam), Ibundaku (Yanti Pakaya), yang telah memberikan doa, nasehat, dukungan, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga mencapai gelar sarjana (S. Pd).

13. Teman-teman Angkatan 2011, yang telah memberikan sumbangan motivasi dalam hal belajar dan penyusunan skripsi ini.

Semoga tulisan ini bermanfaat dan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca.

Gorontalo, Juni 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Sepak Bola .....	6
2.1.1 Landasan Teori .....	6
2.1.2 Tehnik dasar bermain sepak bola .....	8
2.1.3 Hakikat menggiring Bola .....	9
2.1.4 Hakikat latihan .....	11
2.1.5 Kajian Relevan .....	14
2.1.6 Kerangka berfikir .....	16
2.1.7 Hipotesis penelitian .....	17
<b>BAB III METOD PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	18
3.2 Desain Penelitian .....	18
3.3 Variabel penelitian .....	19
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	19
3.5 Populasi dan Sampel .....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	22
3.7 Teknik Analisis Data .....	23
3.8 Pengujian Hipotesis .....	24

3.9	Hipotesis statistika.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.1.1	Deskripsi keterampilan dasar menggiring bola.....	27
4.1.2	Pengujian persyaratan Analisis.....	33
4.1.3	Hasil Pengujian hipotesis Penelitian.....	36
4.2	Pembahasan.....	38
<b>BAB V PENUTUP</b>		
5.1	Kesimpulan.....	40
5.2	Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1	: Perbandingan Penelitian Tris, Imran Dan Abdul Kadir Adam.....	15
Tabel 2	: Desain Penelitian Two Grup Test And Post Test Design .....	17
Tabel 3	: Data Hasil Penelitian Pre Tes Dan Post Tes $X_1$ Da $X_2$ .....	25
Tabel 4	: Deskripsi Data Penelitian Menggiring Bola .....	26
Tabel 5	: Daftar Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Merepkan Latihan $X_1$ .....	27
Tabel 6	: Daftar Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Setelah Menerapkan Latihan $X_1$ .....	28
Tabel 7	: Daftar Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Menerapkan Latihan $X_2$ .....	30
Tabel 8	: Daftar Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Setelah Menerapkan Latihan $X_2$ .....	31
Tabel 9	: Hasil Uji Homogenitas .....	33
Tabel 10	: Hasil Uji Normalitas Data .....	34

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 : Latihan Kelincahan .....	13
Gambar 2 : Latihan Kelincahan .....	14
Gambar 3 : Diagram Tes Menggiring Bola .....	21
Gambar 4 : Diagram Batang Skor Ketrampilan Menggiring Bola Sebelum Menerapkan Ketrampilan Latihan $X_1$ .....	27
Gambar 5 : Diagram Batang Skor Ketrampilan Menggiring Bola Setelah Menerapkan Ketrampilan Latihan $X_1$ .....	29
Gambar 6 : Diagram Batang Skor Ketrampilan Menggiring Bola Sebelum Menerapkan Ketrampilan Latihan $X_2$ .....	30
Gambar 7 : Diagram Batang Skor Ketrampilan Menggiring Bola Setelah Menerapkan Ketrampilan Latihan $X_2$ .....	32
Gambar 8 : Kurva Penerima Dan Penolakan $H_0$ .....	35
Gambar 9 : Kurva Penerima Dan Penolakan $H_0$ .....	36
Gambar 10 : Kurva Penerima Dan Penolakan $H_0$ .....	37