

**PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 12 Wonosari)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menempuh Ujian Sarjana Pada
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

OLEH

JAKIR LA RAJAKU

832412073



PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JAKIR LA RAJAKU
Nim : 832 412 073
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA** (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 12 Wonosari) merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain 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 melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Februari 2017




JAKIR LA RAJAKU
NIM. 832 412 073

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 12
Wonosari)**

OLEH

JAKIR LA RAJAKU
NIM : 832 412 073

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I

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

PEMBIMBING II

Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

Mengetahui:

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




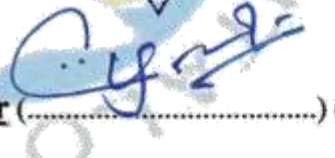
Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH MODEL LATIHAN KELINCAHAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstra Kurikuler SMP Negeri 12
Wonosari)

Oleh
JAKIR LA RAJAKU
NIM : 832 412 073

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Desember 2017

DEWAN PENGUJI		
NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002		(.....)
2. <u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		(.....)
3. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001		(.....)
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19790403 200501 1 003

ABSTRAK

Jakir La Rajaku. Nim. 832 412 073. Pengaruh Model Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstra Kurikuler Smp Negeri 12 Wonosari". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2017 (Pembimbing I Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat M.Or)

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, pada siswa ekstra kurikuler SMP Negeri 12 Wonosari. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 39 orang. Sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dua kelas yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Wonosari. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment, dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design* dengan variabel X latihan kelincahan dan variabel Y menggiring bola, teknik pengumpulan data yakni dengan menggunakan teknik pre test dan post test

Hasil penelitian: Dari hasil pengujian pre test dan post test latihan *Shuttle Run* menunjukkan harga t hitung sebesar 6,09 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t daftar sebesar 1.83. ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat di simpulkan bahwa H_a di terima dan menolak H_0 . Jadi dapat di simpulkan bahwa latihan *Shuttle Run* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Dari hasil pengujian pre test dan post test latihan lari *Zig-zag Drill* menunjukkan harga t hitung sebesar 10,20 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga t tabel sebesar 1.83 . ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar atau t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan lari *Zig-zag Drill* memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Atau dengan kata lain terdapat pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Wonosari.

Kata kunci: Latihan kelincahan, menggiring bola.

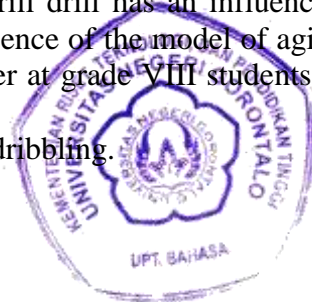
ABSTRACT

Jakir La Rajaku. Nim. 832 412 073. Influence Model Agility Agility Against the Abilities of Dribbling Ball In Extra Curricular Student Football Game Smp Negeri 12 Wonosari ". Essay. Department of Sports Coaching Education State University of Gorontalo 2017 (Advisor I Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Syarif Hidayat M.Or)

As for the problem in this research are: Is there any influence of the agility exercise on dribbling ability on soccer game? The purpose of this study was to determine the effect of agility training on dribbling ability on soccer game, in the extra curricular students of SMP Negeri 12 Wonosari. The population in this study amounted to 39 people. While the number of samples amounted to 20 people, the technique of sampling using random sampling where the sampling is done randomly two classes of students class VIII SMP Negeri 12 Wonosari. This research use experiment method, with research design of One Group Pre Test and Post Test Design with variable X of agility and Y dribbling technique, data collecting technique that is by using pre test and post test

Result of research: From test result of pre test and post test of Shuttle Run exercise show price t_{count} equal to 6,09 whereas from distribution list obtained price list t_{equal} to 1.83. it turns out the price t_{count} greater than t_{list} or price $t_{arithmetic}$ has been outside the acceptance area H_0 , so it can be concluded that H_a received and rejected H_0 . So it can be concluded that the Run Shuttle exercise has an influence on improving the ability menggirng ball. From the test result of pre test and post test of zig-zag drill practice show t calculate price equal to 10,20 while from list of distribution at get price of t_{table} equal to 1.83. it turns out the price t_{count} greater than t_{list} or $t_{arithmetic}$ has been outside the acceptance area H_0 . So the conclusion is the Zig-zag Drill drill has an influence on dribbling ability. Or in other words there is the influence of the model of agility exercise on the ability to dribble on the game of soccer at grade VIII students of State Junior High School 12 Wonosari.

Keywords: Ability training, dribbling.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jika Allah menolong kamu, maka tak ada orang yang dapat mengalahkankamu, jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orangmu bertawakkal.

(QS. Ali 'Imraan : 160)

Jangan melihat seseorang dari luarnya saja, tetapi coba lihat isihatinya karena dari sisi itulah yang menjadi cermin kehidupan dari sikap dan sifatnya.

Kupersembahkan karya ini wujud dharma baktiku kepada orang-orang yang kusayangi dan kucintai. Terutama kedua orang tuaku yang amat aku cintai ayah (La Rajaku) dan ibu (Zakia) yang begitu sabaran dan tabahan dalam mengasuh dan membesarkanku, menyayangiku, membimbingku dengan penuh kasih sayang dan berjuta nasihat, membiayai studiku dan mendoakanku demi keberhasilan studiku

Buat adikku (Arliyani La Rajaku, Tiriayani La Rajaku) yang senantiasa membuntuku, mendoakanku dan sangat mendambakan keberhasilanku.

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

**ALMAMATER TERCINTA
SEBAGAI TEMPAT MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Untaian kalimat syukur dari lubuk hati yang paling dalam hamba haturkan kepada Allah SWT, karena atas segala nikmat-Nya, baik berupa nikmat, baik berupa nikmat kesehatan, kekuatan, kesempatan dan kesanggupan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini meskipun hasilnya masih dalam bentuk yang sederhana dengan judul **“pengaruh model latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak di persulit dengan berbagai macam tantangan, serta cobaan, karena dengan berkat kesabaran, keiklasan hati, ketulusan jiwa, dan semangat kerja serta bantuan dari dosen Penasehat Akademik Dra.Nurhayati Liputo, M.pd dan dosen pembimbing 1 dan pembimbing 2 sehingga bisa selesai dengan baik.

Oleh karena itu dengan segala kerendahan dan keiklasan hati saya sebagai peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

- 1 AYAH saya dan IBU saya tercinta yang sangat saya banggakan, yang selalu memberi semangat dan doa kepada saya selama saya melakukan kegiatan perkuliahan dan penyusunan hasil penelitian saya sendiri.
- 2 Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
- 3 Dr.Liantje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- 4 Risna Podungge, S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- 5 dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

- 6 Ruslan S.Pd M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- 7 Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.or selaku Ketua jurusan dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
- 8 Terima kasih Kepada IBU Nurhayati Liputo M.Pd selaku Pembimbing I dan Penasehat Akademik
- 9 Terima kasih Kepada Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or sebagai Pembimbing II yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan Sripsi ini
- 10 Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
- 11 Terima kasih kepada saudara kandung saya yang selalu memberi dukungan dan doanya yang kusebut namanya Arliani La Rajaku, Tiriani La Rajaku
- 12 Teman-teman seangkatan 2012 Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga dan lebih Khususnya teman-teman kelas C, yang selalu sejalan, senasib dan sepejuangan dalam menuntut ilmu olahraga di Jurusan Keperawatan Olahraga. Yang kusebut namanya Sukriyanto buta S.Pd, Mansyur S Bin Jajili, S.Pd, Panca Andra Malasanji,S.Pd Rustam Suleman, S.Pd dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebut.
- 13 Teman-teman KKS tahun 2016/2017 Desa Dulupi Kecamatan Dulupi kabupaten boalemo (Firman, Baharudin, Alkisas, Nova Linda, Emi, Elina, Nolanda Ibrahim, Puspa, Silvi, Melda) Trimakasih atas Kebersamaannya dan kerjasamanya.
- 14 Teman-teman paguyuban P3MIT yang selalu membuat carita yang tidak ada hentinya namun cerita itu menjadi tawa kita di setiap waktu.
- 15 Teman-teman kos yang terbaik dan terlucu yang kusebut namanya Pengki, Agung, Ikkal, Magen, Baharudin,

16 Keluarga besar saya, kerabat-kerabat terhebat saya, sahabat baik saya, dan yang selalu memotivasi, memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama menyusun penelitian ini. Penulisan hasil penelitian ini masih belum banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, masukan kritik dan saran yang membangun sangat saya dalam menyusun hasil sripsi ini. Smoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya kepada kita semua. *Amin Yaa Rabbal Alamin.*

Gorontalo, Desember 2017

PENULIS

DAFTAR ISI

PERSETUJUN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DATAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah.....	2
1.4 Perumusan Masalah	3
1.5 Tujuan penelitian	3
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian.....	3
1.6.1 Manfaat Teoritis	3
1.6.2 Manfaat Praktis	3
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....	5
2.1.2 Hakikat Menggiring Bola.....	7
2.1.3 Hakikat Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam	8
2.2 Hakikat Kelincahan.....	9
2.3 Jenis-Jenis Model Kelincahan.....	10
2.3.1 Model Latihan Kelincahan <i>Shuttle Run</i>	10
2.3.2 Model Latihan Kelincahan <i>Zig-Zag Drill</i>	12

2.4 Penelitian Relevan	13
2.5 Kerangka Berpikir.....	14
2.6 Hipotesis Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
2.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	16
2.2 Desain Penelitian	16
2.3 Variabel Penelitian.....	17
2.4 Definisi Operasional Variabel.....	17
2.5 Populasi Dan Sampel	17
2.5.1 Populasi	17
2.5.2 Sampel.....	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	18
3.6.2 Alat Pengukuran Teknik Dasar Menggiring Bola.....	18
3.7 Teknik Analisis Data.....	19
3.8 Hipotesis Statistik	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Analisis dan uji statistik latihan <i>ShuttleRun</i>	22
4.1.2 Analisis dan Uji Statistik latihan <i>zig-zag drill</i>	36
4.2 Pembahasan.....	36
4.3 Pengujian Hipotesis	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. One Group Pre Test and Post Test Design	16
Tabel 2. Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir	22
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Kelincahan	23
Tabel 4 Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Latihan <i>Shuttle Run</i>	25
Tabel 5 Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal	27
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Latihan kelincahan	28
Tabel 7 Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Latihan <i>Shuttle Run</i>	30
Tabel 8 Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	32
Tabel 9 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Kelincahan Dengan Model Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap Kemampuan Mengggiring Bola	34
Tabel 10 Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir latihan lari <i>Zig-zag Drill</i> ..	36
Tabel 11 Distribusi frekuensi tes awal Latihan Lari <i>Zig-zag Drill</i>	37
Tabel 12 Perhitungan Standar Deviasi dan Varians latihan lari <i>Zig-zag Drill</i>	39
Tabel 13 Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Lari <i>Zig-zag Drill</i>	41
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Lari <i>Zig-zag Drill</i>	42
Tabel 15 Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Latihan Lari <i>Zig-zag Drill</i>	44
Tabel 16 Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) Latihan Lari <i>Zig-</i> <i>zag Drill</i>	46
Tabel 17 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Lari <i>Zig-zag Drill</i>	48

DAFTAR GAMBAR

1. Lapangan Sepak Bola.....	6
2. Bola	6
3. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	9
4. Latihan <i>Shuttle Run</i>	11
5. Latihan <i>Zig-Zag Drill</i>	13
6. Tes Kemampuan Menggiring Bola	19
7. Kurva Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Penelitian
- Lampiran 2. Program Latihan
- Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4. SK Penelitian
- Lampiran 5. Surat Izin Meneliti Dari FOK-UNG
- Lampiran 6. Surat Rekomendasi Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan
- Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Meneliti
- Lampiran 8. Tabel Uji Lilliefors
- Lampiran 9. Tabel Normalitas Data
- Lampiran 10. Tabel Distribusi F
- Lampiran 11. Tabel Distribusi t