KONTRIBUSI LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA BINAAN SSB ALPAD KABUPATEN ACEH BARAT DAYA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

JUNAIDI FAJAR
20040089

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025-2026

PENGESAHAN TIM PENGUJI

KONTRIBUSI LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA BINAAN SSB ALPAD KABUPATEN ACEH BARAT DAYA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapkan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 26 jan, 2026

			Tanda Tangan
Pembimbing I	:	Salbani,S.Pd.,M.Pd **NIDN. 1317038401**	( )
Pembimbing II	:	Septi Hariansyah,M.Pd **NIDN.1315098802**	( )
Pembimbing III	:	Munzir,M.Pd **NIDN.1301018301**	( )
Pembimbing IV	:	Ahmad Nasriadi,M.Pd **NIDN.1323118701**	( )

Menyetujui
Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani

Irwandi,S.Pd.,M.Pd.AIFO
NIDN.012606805

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

FKIP UBBG

Dr.Syarfuni,M.Pd
NIDN.0128068203

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	:	Junaidi Fajar
NIM	:	20040089
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	:	KONTRIBUSI LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA BINAAN SSB ALPAD KABUPATEN ACEH BARAT

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh, 26 Januari 2026

Pembimbing I,

Salbani,S.Pd,M.Pd
NIDN. 1301018301

Pembimbing II

Septi Hariansyah,M.Pd
NIDN. 1323118701

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd, M.Pd, AIFO
NIDN : 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya berdentitas di bawah ini

Nama	: Junaidi fajar
NIM	: 20040089
Program Studi	: Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar benar karya saya sendiri,bukan jiplakan dari karya orang lain,baik sebagaian maupun seluruhnya.pendapatan atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah.apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan,saya siap menerima sanksi akademis dari program studia tau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 26 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,

Junaidi fajar
NIM.20040089

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya kepada kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Kontribusi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya**". Salawat dan salam juga penulis persembahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah memberikan pencerahan bagi umatnya, sehingga dapat merasakan nikmatiman dan Islam, serta nikmat kemuliaan dalam ilmu pengetahuan. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan studi guna memperoleh ilmu dan gelar sarjana program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa bila tanpa adanya bimbingan dalam proses menyelesaikan skripsi ini, tanpa adanya motivasi dan tanpa adanya bimbingan maka skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada:

1. Kepada orang tua tercinta Ayahanda Zainun dan Ibunda Nuraini beserta seluruh keluarga besar dengan tulus penulis ucapkan terima kasih atas curahan kasih sayang, doa, nasihat, motivasi dan dukungan materil selama penulis menempuh studi di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
2. Kepada Prof, Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si, M.Si., Selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
3. Kepada Dr. Syarfuni, M.Pd Selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

4. Kepada Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
5. Kepada Salbani, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sampai dengan selesai Skripsi ini.
6. Kepada Septi Hariansyah, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah membantu dan mengarahkan penulis demi kesempurnaan Skripsi ini.
7. Kepada Sahulsani pelatih dan Agus Salim ketua Club serta siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian, memberikan informasi dan data yang akurat terkait penelitian yang penulis lakukan.
8. Kepada Bapak/Ibu Dosen program Studi Pendidikan Jasmani yang telah membekali kami dengan ilmu yang bermanfaat mulai dari awal semester hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik;
9. Teman-teman mahasiswa se-angkatan Studi Pendidikan Jasmani tahun 2020 yang telah senantiasa memberikan bantuan, dukungan dan semangat agar bersama dapat meraih cita-cita tinggi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat kekurangan-kekurangan baik dari segi isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan jasa yang disumbangkan oleh semua pihak.

Banda Aceh, 2 Juli 2025
Penulis

Junaidi Fajar
20040089

ABSTRAK

Fajar, Junaidi. 2025. Kontribusi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing: I. Salbani, S.Pd, M.Pd., Pembimbing II. Septi Hariansyah, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. *Dribbling* merupakan metode mengerakan bola dari satu titik ke titik yang lain dilapangan mengunakan kaki. Permasalahan bahwa ada kekurangan pemain dalam mengiring bola seperti masih banyak pemain yang kecepatannya masih lambat saat mengiring bola (*dribbling*) sehingga menjadi latar belakang penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur kontribusi latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi latihan kecepatan menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3{,}028 \geq 1{,}699$) dengan nilai signifikansi $0{,}01<0{,}05$ sehingga terdapat kontribusi latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. Sedangkan nilai kontribusi latihan kecepatan *pre test* terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya sebesar 0,210 atau 21% dan nilai kontribusi latihan kecepatan *post test* terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola pada siswa Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya sebesar 0,394 atau 39,4%. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa kemampuan *dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan latihan kecepatan pada sepakbola menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga metode ini dapat digunakan untuk meningkatkan latihan kecepatan melalui kemampuan *dribbling* Sepakbola pada Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

Kata Kunci: Kemampuan *Dribbling* dan Latihan Kecepatan

ABSTRACT

Fajar, Junaidi. 2025. Contribution of Speed Training to Football Dribbling Skills at Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya, Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor: I. Salbani, S.Pd, M.Pd., Supervisor II. Septi Hariansyah, M.Pd.

This study aims to determine the contribution of speed training to the ability of dribbling Football at the Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. Dribbling is a method of moving the ball from one point to another on the field using the feet. The problem that there is a lack of players in dribbling the ball such as there are still many players whose speed is still slow when dribbling the ball so that it becomes the background of this study. This study uses a quantitative method. The quantitative approach was chosen because this study aims to measure the contribution of speed training to the ability of dribbling Football at the Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. The results of the study showed that the contribution of speed training showed a calculated $t_{value} > t_{table}$ ($3{,}028 \geq 1{,}699$) with a significant value $0.01 < 0.05$ so that there was a significant contribution of speed training to the ability of dribbling Football at the Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya. Meanwhile, the contribution value of the free test speed training to the soccer dribbling ability of students fostered by SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya is 0,210 or 21% and the contribution value of the post test speed training to the soccer dribbling ability of students fostered by SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya is 0,394 or 39,4%. Based on the results of this study, the ability of dribbling Football at the Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya has been proven to be used to improve speed training in football to be better than before. So this method can be used to improve speed training through soccer dribbling skills at the Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya.

Keywords: Dribbling Skills and Speed Drills

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
ABSTRAK ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Rumusan Masalah 6
1.4 Tujuan Penelitian 7
1.5 Hipotesis Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 7
1.7 Definisi Operasional 8

BAB II LANDASAN TEORITIS **10**
2.1 Kaji Teori 10
2.1.1 Sepakbola 10
2.1.2 Kontribusi 11
2.1.3 Kemampuan *Dribbling* 12
2.1.3.1 Teknik Dasar *Dribbling* Permainan Sepakbola ... 15
2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan *Dribbling* 20
2.1.4 Latihan Kecepatan 21
2.1.4.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Latihan Kecepatan 23
2.2 Penelitian yang Relevan 26
2.3 Kerangka Berpikir 29

BAB III METODE PENELITIAN **32**
3.1 Metode dan Jenis Penelitian 32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 33
3.2.1 Populasi Penelitian 33
3.2.2 Sampel Penelitian 33
3.3 Variabel Penelitian 33
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian 35
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 35
3.6 Teknik Analisis Data 40
3.6.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata (*Mean*) 40
3.6.2 Uji Beda Rata-Rata (T.Tes) 41
3.6.3 Uji Regresi Linear 42

3.6.4 Uji Korelasi 42
3.6.5 Uji Hipotesis (Uji T) 43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 45
4.1 Hasil Penelitian 45
4.1.1 Gambaran Umum Binaan SSB Alpad Kabupaten Aceh Barat Daya 45
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian 45
4.1.3 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata 50
4.1.4 Hasil Uji Beda Rata-Rata 54
4.1.5 Hasil Uji Regresi Linear 56
4.1.6 Hasil Uji Korelasi 58
4.1.7 Hasil Uji Hipotesis 60
4.2 Pembahasan 61

BAB V PENUTUP 65
5.1 Kesimpulan 65
5.2 Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 68
LAMPIRAN 71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 108

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Lembar Observasi Latihan Kecepatan 36
Tabel 3.2 Lembar Observasi Kemampuan *Dribbling* Sepakbola..... 37
Tabel 3.3 Penilaian Latihan Kecepatan..... 38
Tabel 3.4 Penilaian Kemampuan *Dribbling* Sepakbola 39
Tabel 3.5 Lembar Dokumentasi 40
Tabel 3.6 Norma Kategorisasi Subjek Penelitian..... 41
Tabel 3.7 Interpretasi Koefisien Korelasi..... 43
Tabel 4.1 Hasil Lembar Observasi Latihan Kecepatan..... 47
Tabel 4.2 Hasil Lembar Observasi Kemampuan *Dribbling*..... 49
Tabel 4.3 Persentase Penilaian *Pre Test* Pada Latihan Kecepatan..... 51
Tabel 4.4 Persentase Penilaian *Post Test* Pada Latihan Kecepatan 51
Tabel 4.5 Persentase Penilaian *Pre Test* Pada Kemampuan *Dribbling*..... 53
Tabel 4.6 Persentase Penilaian *Post Test* Pada Kemampuan *Dribbling* 53
Tabel 4.7 Nilai Koefisien Regresi *Pre Test*..... 56
Tabel 4.8 Nilai Koefisien Regresi *Post Test* 57
Tabel 4.9 Uji Korelasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling Pre Test* 59
Tabel 4.10 Uji Korelasi Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling Post Test*..... 60
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis 61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Dribble* Bola dengan Kaki Bagian Dalam 18
Gambar 2.2 *Dribble* Bola Dengan Kaki Bagian Luar 19
Gambar 2.3 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki 20
Gambar 2.4 Kerangka Penelitian..... 31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Pengumpulan Data Penelitian	71
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	79
Lampiran 3	Hasil Lembar Observasi	82
Lampiran 4	Tes dan Pengukuran	84
Lampiran 5	Instrumen Pengumpulan Data	85
Lampiran 6	Susunan Panitia Pengumpulan Penelitian	87
Lampiran 7	Program Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling*	88
Lampiran 8	Hasil Pengumpulan Data Tes Latihan Kecepatan	90
Lampiran 9	Hasil Pengumpulan Data Tes Kemampuan *Dribbling*	92
Lampiran 10	Hasil Uji SPSS	94
Lampiran 11	Hasil Uji SPSS Korelasi dan Uji Hipotesis	96
Lampiran 12	Tabel Distribusi Uji T	98
Lampiran 13	Dokumentasi	101
Lampiran 14	Surat Keterangan Pembimbing	105
Lampiran 15	Surat Izin Melaksanakan Peneltian Skripsi	106
Lampiran 16	Surat Izin Pengumpulan Data	107