

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GT SPORT
ACEH BARAT DAYA**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

oleh

Teuku Muhammad Syarif

20040154



**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB
GT SPORT ACEH BARAT DAYA**

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

Banda Aceh, 15 November 2024

Pembimbing I,



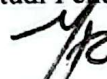
Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

Pembimbing II,



Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,




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

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



FKIP UBBD



Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GT SPORT ACEH BARAT DAYA

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

Banda Aceh, 15 November 2024

Tanda Tangan

Pembimbing I : Salbani, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1317038401

()

Pembimbing II : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

()

Penguji I : Uly Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

()

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

()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



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

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


FKIP UBB
R. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Teuku Muhammad Syarif
NIM : 20040154
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 15 November 2024

Yang membuat pernyataan,



Teuku Muhammad Syarif
NIM. 20040154

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Shalawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliah ke alam berilmu pengetahuan. Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Di SSB GT Sport Aceh Barat Daya”. Skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena memperoleh sarjana (S1) pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani. Penulis telah banyak menerima bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya tercinta yaitu Ayahanda Teuku Syafrul dan Ibunda Iska Misdar .
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena, yang telah memberikan kesempatan mengikuti studi di UBBG.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd., selaku Dekan FKIP UBBG beserta seluruh staf pengajar dan karyawan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan fasilitas selama penulis mengikuti studi di FKIP UBBG.

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah membantu kelancaran administrasi pengajuan dan penulisan proposal skripsi ini.
5. Salbani, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini.
6. Septi Hariansyah, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesai skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Jasmani FKIP UBBG yang telah banyak memberi ilmu kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
8. Terima kasih kepada saudara Teuku Khairil Amar yang telah membantu proses penulisan skripsi ini baik itu berupa saran, motivasi, dan lain-lain.
9. Terima kasih kepada saudari Intan Qairani atas saran dan motivasi nya dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada seluruh rekan yang telah membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
11. Terima kasih juga kepada rekan-rekan dan seluruh Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, terutama angkatan 2020 yang telah memberikan saran dan bantuan moral yang sangat membantu dalam penulisan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Banda Aceh, 02 April 2024

Teuku Muhammad Syarif

MOTTO

“Maka sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah : 6-7)

ABSTRAK

Teuku Muhammad Syarif. 2024. *Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di SSB GT Sport Aceh Barat Daya*. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I Salbani, S.Pd, M.Pd dan pembimbing II Septi Hariansyah M.Pd.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SSB GT Sport yaitu terdapat kendala yang dihadapi atlet adalah masih lambatnya dalam menggiring bola, penyebab masih lambatnya atlet SSB GT Sport dalam menggiring bola ialah karena masih kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dribbling* dan dari segi kelincahan juga masih sangat kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola di SSB GT Sport. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-groups pretest-posttest*. Sampel penelitian ini adalah pemain SBB GT Sport yang berjumlah 22 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, tes dan pengukuran. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan menghitung nilai rata-rata (Mean), standar deviasi, uji korelasi dan uji hipotesis menggunakan rumus uji f. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari nilai rata-rata keterampilan *dribbling* terdapat peningkatan dari tes awal (*pretest*) dengan rata-rata 20,70 sebelum diberi latihan kecepatan dan kelincahan selama 16 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*posttest*) menjadi 18,70. Peningkatan nilai rata-rata yaitu semakin kecil waktu atau nilai yang di hasilkan maka dapat di artikan kemampuan mendribbling bola semakin baik. Selanjutnya berdasarkan penghitungan nilai F-hitung dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 22,3, sedangkan F-hitung adalah sebesar 3,49. Hal ini berarti nilai F-hitung lebih besar dari nilai F-tabel atau $22,3 \geq 3,49$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SSB GT Sport Aceh Barat Daya”.

Kata kunci: pengaruh, latihan., Kecepatan, Kelincahan, *dribbling*

ABSTRACT

Teuku Muhammad Syarif. 2024. The Effect of Speed and Agility Training on Dribbling Skills in Soccer Games at SSB GT Sport Southwest Aceh. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I Salbani, S.Pd, M.Pd and supervisor II Septi Hariansyah M.Pd.

Based on the results of preliminary observations made by researchers at SSB GT Sport, there are obstacles faced by athletes, namely that they are still slow in dribbling the ball, the cause of the slowness of SSB GT Sport athletes in dribbling the ball is because they still lack speed when dribbling and in terms of agility is also still very lacking. The purpose of this study was to determine the effect of speed and agility training on dribbling skills in soccer games at SSB GT Sport. This study uses a quantitative method with a one-groups pretest-posttest design. The sample of this study were SSB GT Sport players totaling 22 players. The data collection techniques in this study were observation, tests and measurements. The data collected was analyzed using calculating the average value (Mean), standard deviation, correlation test and hypothesis testing using the f test formula. Based on the research results obtained from the average value of dribbling skills, there was an increase from the initial test (pretest) with an average of 20.70 before being given speed and agility training for 16 meetings and then increased in the final test (posttest) to 18.70. The increase in the average value is the smaller the time or value produced, it can be interpreted that the ability to dribble the ball is getting better. Furthermore, based on the calculation of the F-count value of speed and agility training on dribbling skills of 22.3, while the F-count is 3.49. This means that the F-count value is greater than the F-table value or $22.3 \geq 3.49$, thus it can be concluded that "There is an effect of speed and agility training on dribbling skills in soccer games at SSB GT Sport Southwest Aceh".

Keywords: influence, training, Speed, Agility, Dribbling

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
MOTTO	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Hipotesis	6
1.5 Manfaat Penelitian	7
1.6 Definisi Istilah	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Deskripsi Teoritik	9
2.1.1 Hakikat Latihan	9
2.1.2 Kecepatan	12
2.1.3 Kelincahan	15
2.1.4 Keterampilan	20
2.1.5 <i>Dribbling</i>	22
2.1.6 Permainan Sepak Bola.....	28
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	39
2.3 Kerangka Berpikir	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Metode dan Jenis Penelitian	42
3.3 Populasi dan Sampel.....	43
3.2.1 Populasi	43
3.2.2 Sampel	43
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	44

3.4 Variabel Penelitian	44
3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	45
3.6 Teknik Analisa Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	55
4.1.2 Perhitungan Standar Deviasi	57
4.1.3 Uji Kolerasi	60
4.1.4 Uji Hipotesis	62
4.2 Pembahasan Penelitian	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Simpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Pretest</i>	48
Tabel 3.2 Norma Kecepatan.....	50
Tabel 3.3 <i>treatment</i>	50
Tabel 3.4 <i>posttest</i>	50
Tabel 4.1 Hasil pengukuran keterampilan <i>dribbling</i>	54
Tabel 4.2 Hasil perkalian nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	57
Tabel 4.3 Hubungan variabel X dan Y.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola.....	31
Gambar 2.2 Perlengkapan Sepak bola	32
Gambar 2.3 Teknik Menggiring Bola	38
Gambar 2.4 Bagan kerangka Berpikir Peneliti	41
Gambar 3.1 Desain penelitian <i>one-group pretest-posttest design</i>	43
Gambar 3.2 Diagram tes keterampilan <i>dribbling</i>	47
Gambar 3.3 Kecepatan	49