

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM DI SSB BARONA
U10-14 TAHUN**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Maulidansyah
NIM. 21104138

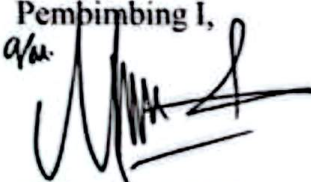


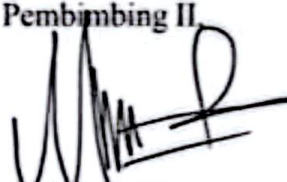
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

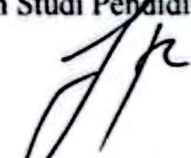
Nama : Maulidansyah
NIM : 21104138
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan
Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam di SSB
Barona U10-14 Tahun.

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

Pembimbing I,

Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Banda Aceh, 10 September 2025
Pembimbing II,

Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,


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

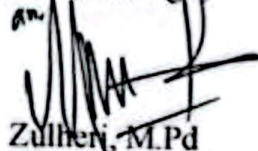
LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM DI SSB BARONA U10-14 TAHUN

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, 10 September 2025

Pembimbing I,



Zulheni, M.Pd
NIDN. 1302108903

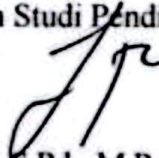
Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

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



Dr. Syarfunt, M.Pd
NIDN. 0128068203

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIKIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM DI SSB BARONA U10-14 TAHUN

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 Desember 2025

Pembimbing I	: <u>Zulheri Is, M.Pd</u> NIDN. 1302108903
Pembimbing II	: <u>Munzir, M.Pd</u> NIDN. 1301018301
Penguji I	: <u>Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO</u> NIDN. 0126068005
Penguji II	: <u>Dr. Syarfuni, M.Pd</u> NIDN. 0128068203

Tanda Tangan

(*g/n*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

[Signature]
Irwandi, S.Pd., M.Pd. AIFO
NIDN. 0126068005

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

[Signature]
FKIP UBRG
Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Maulidansyah
NIM : 21104138
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 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Maulidansyah
NIM. 21104138

ABSTRAK

Maulidansyah. 2025. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Di SSB Barona U10-14 Tahun. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Zulheri Is, M.Pd., Pembimbing II. Munzir, M.Pd.

Kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam yang dimiliki oleh pemain SSB Barona U11-14 masih belum optimal dan kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan *sprint*. Untuk mengatasi hal tersebut, maka dapat diberikan dengan *treatment* latihan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14 Tahun. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain yang digunakan *one-groups pretest-posttest design* dengan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Barona U10-14 Tahun yang berjumlah 32 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini seluruh pemain SSB Barona U10-14 Tahun yang berjumlah 32 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk (2010: 3) yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi dan uji beda rata-rata (t.tes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: “Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam di SSB Barona U10-14”. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai t_{hitung} dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam sebesar 7,98 dan diperoleh nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 30-2 ($dk = 30$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,69. Hal ini berarti bahwa $t_{hitung} = 7,98 > t_{tabel} = 1,69$.

Kata Kunci: *Latihan Kelincahan, Keterampilan Menggiring Kaki Bagian Dalam, Sepak Bola*

ABSTRACT

Maulidansyah. 2025. The Effect of Agility Training on Dribbling Skills with the Inside of the Foot at Barona U10-14 Year Old SSB. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Zulheri Is, M.Pd., Supervisor II. Munzir, M.Pd.

The ability to dribble with the inside of the foot possessed by SSB Barona U11-14 players is still not optimal and there is a lack of training variations that can improve sprinting. To overcome this, agility training treatment can be provided. This study aims to determine the effect of agility training on dribbling skills with the inside of the foot at SSB Barona U10-14 Years. This research approach is quantitative with an experimental method and the design used is one-group pretest-posttest design with a treatment of 16 meetings. The population in this study were all 32 SSB Barona U10-14 Years players. The sampling technique is total sampling, so the sample in this study was all 32 SSB Barona U10-14 Years players. The data collection technique in this study used a dribbling test compiled by Subagyo Irianto, et al (2010: 3) which has a validity of 0.779 and a reliability of 0.559. The data analysis technique used was to calculate the mean value, standard deviation, and mean difference test (t-test). The results of the study showed that: "There is an effect of agility training on dribbling skills with the inside of the foot at SSB Barona U10-14". This is reinforced by the results of the calculation of the t-count value of agility training on dribbling skills with the inside of the foot of 7.98 and the t-table value obtained with degrees of freedom 30-2 ($df = 30$) at a significance level of $\alpha = 0.05$ is 1.69. This means that $t\text{-count} = 7.98 > t\text{-table} = 1.69$.

Key Words: Agility Drills, Inside Foot Dribbling Skills, Football

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “***Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam di SSB Barona U10-14 Tahun***”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembinaan teknik dasar sepak bola, khususnya keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, pada pemain usia dini di SSB Barona. Melalui penerapan latihan kelincahan yang terstruktur, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kemampuan motorik dan teknik menggiring yang lebih efektif pada kelompok usia 10–14 tahun. Penelitian ini juga bertujuan memberikan dasar empiris bagi pelatih dalam merancang program latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan pemain muda.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Khairul dan Ibunda Mahmani yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus, dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Lili Kasmini, M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.

3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Zulheri Is, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Munzir, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukkan, motivasi dan ilmunya kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2021 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan olahraga sepakbola kedepannya.

Banda Aceh, 15 Desember 2025
Penyusun,

Maulidansyah
21104138

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Sepakbola.....	10
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	12
2.2 Hakikat Teknik Menggiring (<i>Dribbling</i>) dengan Kaki Bagian Dalam.....	25
2.3 Hakikat Latihan Kelincahan.....	28
2.3.1 Pengertian Latihan	28
2.3.2 Tujuan Latihan	30
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan	32
2.3.4 Latihan Kelincahan.....	34
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan	37
2.5 Kerangka Berfikir	40
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel.....	43
3.3 Variabel Penelitian	44
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	45

3.5 Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.2 Pengolahan Data.....	51
4.2.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	51
4.2.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	53
4.2.3 Uji Beda Rata-rata (T.Tes).....	56
4.3 Pembahasan Penelitian.....	58
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	62
5.2 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Menendang (<i>Kicking</i>).....	15
Gambar 2.2 Teknik Menghentikan Bola (<i>Stopping</i>).....	17
Gambar 2.3 Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	19
Gambar 2.4 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	21
Gambar 2.5 Teknik Merabut Bola (<i>Tackling</i>)	22
Gambar 2.6 Teknik Melempar Bola (<i>Throw-In</i>)	24
Gambar 2.7 Teknik Penjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>)	25
Gambar 2.8 Kerangka Berfikir	41
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i>	42
Gambar 3.2 Instrumen Menggiring Bola.....	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagain Dalam di SSB Barona U10-14 Tahun	50
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Tes Awal (<i>Pretest</i>) dan Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam di SSB Barona U10-14 Tahun.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	67
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	68
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SSB Barona	69
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Tes.....	74
Lampiran 6 Program Latihan.....	75
Lampiran 7 Susunan Panitia Pengumpulan Data Penelitian	86
Lampiran 8 Riwayat Hidup	87