

**PENGARUH LATIHAN RINTANGAN BERPENCAR TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA**

**(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14
Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)**

**REZA YULIANSYAH
162191026**

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing 1,

Dosen Pembimbing 2,

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN: 0415116301

Defri Mulyana, M.Pd
NIDN: 0031128603

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd
NIP: 19630409 1989111 001

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN: 0415116301

**PENGARUH LATIHAN RINTANGAN BERPENCAR TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Eksperimen pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 14 Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2017/2018)

**REZA YULIANSYAH
162191026**

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan
Penguji pada tanggal 09 Juli 2020

Dewan Penguji:

Penguji 1 : H. Abdul Narlan, M.Pd (.....)

Penguji 2 : Defri Mulyana, M.Pd (.....)

Penguji 3 : Dr. H. Iis Marwan, M.Pd (.....)

Penguji 4 : Aang Rohyana, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji 5 : Endah Listyasari, M.Pd (.....)

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN RINTANGAN BERPENCAR TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA** (Eksperimen pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, 13 Juni 2020
Yang membuat pernyataan,

Reza Yuliansyah
162191026

HALAMAN PRIBADI

Motto Hidup: “Selagi kita bisa berusahalah, selagi kita mampu kerjakanlah, selagi kita tidak bisa belajarlal jangan banyak mengeluh. Pasti dibalik kesulitan ada kemudahan rencana Allah SWT selalu indah pada waktunya selama kita bisa tawakal, ikhtiar, sabar doa dan selalu bersyukur atas nikmat Allah SWT berikan.” SEMANGAT!!

ABSTRAK

REZA YULIANSYAH.2020. **Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020). Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar terhadap keterampilan menggiring bola. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One Grup Pretest-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatmen*) yaitu berupa latihan rintangan berpencar kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi 30 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 19 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa menggiring bola sesuai dengan instrument penelitian. Teknik analisis menggunakan pendekatan statistic parametric, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan rintangan berpencar terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : rintangan berpencar, Menggiring bola, sepak bola

ABSTRACT

REZA YULIANSYAH.2020. *Effects of Scattered Obstacles Against Dribbling Skills in Football Games* (Experiments on the Exacreduricular Students of SMP Negeri 14 Tasikmalaya City in 2019/2020 Academic Year. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya

This study aims to determine the effect of dribbling practice with scattered obstacles to dribbling skills. The method in this study uses an experimental method with a research design using the form of One Group Pretest-Posttest Design, where in this study there is a preliminary test and then given treatment (treatment) in the form of scattered obstacles and then conducted a final test to determine the results of the study. The research was conducted on the Soccer Extracurricular Students of SMP Negeri 14 Tasikmalaya City with a population of 30 people. In this study taking samples with a purposive sampling technique of 19 people. The instrument used in this study was in the form of dribbling according to the research instrument. The analysis technique uses a parametric statistical approach, the research results obtained that there is a significant effect of scattered obstacles to the improvement of dribbling skills in football Extracurricular Students at SMP Negeri 14 Tasikmalaya City.

Keywords: *scattered obstacles, dribbling, football*

KATA PENGANTAR



Penulis panjatkan puji serta syukur yang tak terhingga ke-Khadirat Allah SWT., yang telah memberikan curahan nikmat, khususnya nikmat sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun teknik penyajiannya, namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca yang menaruh perhatian terhadap perkembangan olahraga khususnya sepak bola.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis,

R.Y

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih atas bantuan dan dorongan baik moril maupun materi dari berbagai pihak, yang menjadikan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang direncanakan, oleh karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir. M.S selaku Rektor Universitas Siliwangi
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani (PENJAS) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak H. Abdul Narlan, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis Skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
5. Bapak Defri Mulyana, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan Skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
6. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya beserta Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler sepak bola khususnya yang telah memberikan izin penelitian dan tempat penelitian sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

8. Kepada kedua orang tuaku tercinta, serta saudara-saudaraku semuanya yang telah memberikan dorongan serta bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
9. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani dan seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan Kalian adalah yang terbaik.
10. Rekan-rekan Kosan Bersama yang telah memberikan dukungan saling support satu sama lain serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan KKN 33 Arjasari yang telah menjadi rekan seperjuangan dalam pengabdian masyarakat di Desa Arjasari, Kecamatan Leuwisari, Kabupaten Tasikmalaya.
12. Rekan – rekan seperjuangan PLP SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya.
13. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan ini.

Penulis memohon kepada Allah SWT., semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Aamiin.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis,

R.Y

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PRIBADI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Definisi Operasional	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
BAB 2 LANDASAN TEORITIS.....	7
2.1. Kajian Pustaka	7
2.1.1. Konsep Latihan	7
2.1.2. Tujuan Latihan	8
2.1.3. Prinsip Latihan	8
2.1.4. Beban Lebih.....	8
2.1.5. Prinsip Individualisasi	10
2.1.6. Kualitas Latihan	11
2.1.7. Intensitas Latihan	12
2.1.8. Pulih Asal.....	13
2.1.9. Variasi Latihan	13

	Halaman
2.1.10. Konsep Permainan Sepak Bola	14
2.1.11. Lapangan Sepak Bola	15
2.1.12. Bola yang Dipakai	16
2.1.13. Aturan Pertandingan	17
2.1.14. Teknik Dasar Sepak Bola	17
2.1.15. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	18
2.1.16. Analisa Gerak Menggiring Bola	23
2.1.17. Menggiring Bola Rintangan Berperncar.....	25
2.2. Hasil Penelitian Penelitian Yang Relevan.....	27
2.3. Kerangka Konseptual.....	27
2.4. Hipotesis.....	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	29
3.1. Metode Penelitian	29
3.2. Variabel Penelitian.....	29
3.3. Desain Penelitian	29
3.4. Populasi dan Sampel.....	30
3.4.1. Populasi	30
3.4.2. Sampel	31
3.5. Teknik Pengumpulan Data	31
3.6. Instrumen Penelitian	32
3.7. Teknik Analisis Data	33
3.8. Langkah-langkah Penelitian.....	36
3.8.1. Tahap Persiapan	36
3.8.2. Tahap Pelaksanaan	36
3.8.3. Tahap Akhir	36
3.9. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.2. Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.2.1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	39

	Halaman
4.2.2. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes	40
4.2.3. Pengujian Hipotesis	40
4.3. Pembahasan Penelitian	41
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	44
5.1. Simpulan	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN-LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Zona Intensitas	13
Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	39
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes	40
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	40
Tabel 4.4. Hasil Pengujian Homogenitas.....	41
Tabel 4.5. Hasil Pengujian Hipotesis.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sistem Tangga	9
Gambar 2.2. Lapangan Sepak Bola	16
Gambar 2.3. Teknik <i>dribbling</i> dengan kura-kura kaki bagian dalam.....	19
Gambar 2.4. Menggiring bola berputar K arah kiri digunakan kura-kura kaki	20
Gambar 2.5. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh	20
Gambar 2.6. menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh	21
Gambar 2.7. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar	21
Gambar 2.8. Menggiring bola berputar ke arah kanan	22
Gambar 2.9. <i>Dribble</i> Dengan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan	22
Gambar 2.10. Menggiring bola dimulai dengan berjalan	23
Gambar 2.11. Latihan Menggiring Bola Dengan Rintangan Berpencar	26
Gambar 3.1. Desain Penelitian Eksperimen	30
Gambar 3.2. Diagram Tes Menggiring Bola	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	45
Lampiran 2. Data Tes Awal dan Tes Akhir Menggiring Bola	48
Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Awal	49
Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir.....	50
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data Dan Uji Hipotesis Data	51
Lampiran 6. Daftar Tabel Statistik	52
Lampiran 7. Surat Keputusan Bimbingan Skripsi	59
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian / Observasi	60
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian	61
Lampiran 10. Foto-foto Penelitian.....	62
Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis	66