

**PENGARUH MODEL LATIHAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* ATLET
SEPAKBOLA DI SSB TUNAS HARAPAN
LUBUK BASUNG.**

SKRIPSI



Oleh:

WILLY ZOFIANDRO

NIM. 17087047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

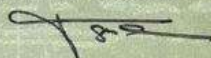
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model Latihan Terhadap Keterampilan *Dribbling*
Atlet Sepakbola di SSB Tunas Harapan Lubuk Basung
Nama : Willy Zofiandro
NIM/ BP : 17087047/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2023

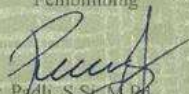
Disetujui oleh

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 1998031004

Pembimbing



Dr. Paldi, S.Pd, M.Pd
NIP. 198502282010121005

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Willy Zofiandro

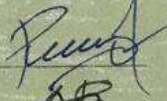


NIM/ BP : 17087047/2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Model Latihan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepakbola di
SSB Tunas Harapan Lubuk Basung**

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Padi, S.Si, M.Pd	1. 
2. Anggota	Drs. Afrizal S. M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Ronni Yenes, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Atlet Ssb Tunas Harapan Lubuk Basung” adalah karya asli saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2022

g membuat pernyataan



Willy Zofianto

Willy Zofianto

NIM. 17087047

ABSTRAK

Willy Zofiandro (17087047) : Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* Atlet SSB Tunas Harapan, Lubuk Basung. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan model latihan sebagai variabel bebas dan kemampuan *dribbling* sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : pengaruh model latihan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan, Lubuk Basung.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain *One Group Pre-test-Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Putra yang latihan di ssb Tunas Harapan berjumlah 187 orang. Sampel penelitian berjumlah 22 orang atlet putra yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian 1) terdapat pengaruh model latihan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan dengan rata-rata *pre test* 19,19 2) terdapat pengaruh model latihan terhadap kemampuan *dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan dengan rata-rata *post test* 19,36. Model Latihan yang diberikan terhadap kemampuan *dribbling* ini dapat diketahui dimana rata-rata peningkatan test akhir skor $19,36 > 19,19$. Dapat disimpulkan model latihan berpengaruh baik terhadap peningkatan kemampnan *dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan.

Kata kunci : Sepakbola, Model Latihan, *Dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Model Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Atlet SSB Tunas Harapan Lubuk Basung”**.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterimakasih kepada:

1. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Padli, S.Si, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd M.Pd tim penguji yang telah memberikan nasehat serta masukan yang bersipat membangun dalam penulisan skripsi ini.

4. Orang tua tersayang Zofrizal dan ibu Elizabet yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dandorongan baik moril maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR DIAGRAM	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A...Latar Belakang Masalah.....	1
B... Identifikasi Masalah.....	6
C... Pembatasan Masalah.....	7
D...Perumusan Masalah.....	7
E... Tujuan Penelitian.....	8
F... Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A...Kajian Teoritis.....	9
1....Permainan Sepakbola	9
2....Model Latihan.....	21
3....Latihan <i>Dribbling</i> Bolak-balik.....	24
4....Latihan <i>Dribbling</i> Zig-zag.....	27
B...Penelitian Relevan.....	30

C... Kerangka Konseptual.....	31
D... Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A... Jenis Penelitian.....	34
B... Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C... Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
1.... Populasi Penelitian.....	34
2.... Sampel.....	35
D... Desain Penelitian.....	36
1.... Penyusunan Jadwal Latihan.....	36
E... Defenisi Operasional Variabel.....	37
1. Model Latihan	37
2. Kemampuan Dribbling	37
F... Jenis dan Sumber Data.....	38
G... Teknik dan Pengambilan Data.....	38
H... Instrumen Penelitian.....	40
I... Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A... Deskripsi Data Penelitian.....	44
1... Data Awal (<i>Pre-Test</i>).....	44
2... Data Akhir (<i>Post-Test</i>).....	45
B... Pengujian Pesyaratan Analisis.....	46
1.... Uji Normalitas Data Penelitian.....	46

C... Pengujian Hipotesis Penelitian.....	47
D... Pembahasan.....	49
E... Keterbatasan Penelitian.....	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A... Kesimpulan.....	51
B... Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA.....53

LAMPIRAN.....

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Dribbling</i>	19
Gambar 2 Mendribbling bola dengan kura-kura bagian dalam.....	20
Gambar 3 Mendribbling bola dengan kura-kura bagian luar.....	21
Gambar 4 Mendribbling bola dengan kura-kura bagian atas.....	22
Gambar 5 Lintasan Dribbling Bolak-balik.....	25
Gambar 6 Lintasan Dribbling Zig-zag.....	28
Gambar 7 <i>Ordinally Matching Pairing</i>	39
Gambar 9 Desain Penelitian.....	40
Gambar 10 <i>Short Dribbling Test</i>	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kerangka Konseptual.....	36
Tabel 2 Jumlah Peman SSB Tunas Harapan Lubuk Basung.....	38
Tabel 3 Tenaga Pembantu.....	45
Tabel 4 Norma Test <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	47
Tabel 5 Data awal (Pre-test).....	49
Tabel 6 Data Akhir (Post-test).....	52
Tabel 7 Rangkuman Uji Normalitas Data Pre-tes.....	54
Tabel 8 Rangkuman Uji Normalitas Data Post-tes.....	54
Tabel 9 Rangkuman hasil uji hipotesis data sampel Kelompok Bolak-balik dan Zig-zag	58

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Histogram Pre-test.....	50
Diagram 2 Histogram Post-test kelompok bolak-balik.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan
Lampiran 2 Analisis Data.....
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 4 Surat izin Penelitian.....
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Hampir di setiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat di masyarakat.

Hal ini sesuai dengan tujuan undang-undang RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, pasal 4 yang menyatakan bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan

nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri ataupun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub atau kompetisi antar Negara yang dikelola oleh induk organisasi masing-masing peserta kompetisi tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi, ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, yaitu faktor internal berupa kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, dan satu lagi faktor eksternal yaitu berupa pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya, kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet sepakbola .

Muhajir (2004: 2) mengemukakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik yang maksimal. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *Dribbling* . Sajoto (1988:57-59) mengatakan unsur

kondisi fisik tersebut meliputi: “(1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (acuracy); (10) reaksi (*reaction*)”.

Selain kondisi fisik, teknik juga termasuk salah satu hal yang penting dalam bermain sepakbola .Teknik dasar dalam bermain sepakbola dibagi atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola, teknik dengan diantaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola dan teknik. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling.

Berdasarkan pendapat di atas, teknik *dribbling* merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang berprestasi. Untuk mencapai teknik *dribbling* yang baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain adalah kecepatan, kelentukan kelincahan, kekuatan dan koordinasi gerak. Kecepatan merupakan faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*, karena dengan adanya kecepatan yang dimiliki seorang pemain sepakbola dalam melakukan *dribbling*, maka dia akan semakin mudah melewati lawan.

Menurut Harsono (2001) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, Sedangkan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh.Kecepatan dan Kelincahan sangat diperlukan dalam kemampuan *dribbling*. Tanpa adanya kecepatan dan kelincahan yang

dimiliki oleh seorang pemain, tentu pemain tersebut tidak akan mampu melakukan kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk membentuk kecepatan dan kelincahan yang baik pada seorang pemain sepakbola dibutuhkan latihan kecepatan dan kelincahan yang kontinu, terprogram dan terpadu.

Kemampuan *dribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, dengan adanya *dribbling* maka pemain akan mudah dalam mencetak gol ke gawang lawan serta membantu dalam meruntuhkan strategi pertahanan lawan. *Dribbling* juga diperlukan pada saat melakukan serangan balik dan saat menghadapi lawan 1 VS 1. Jadi Kemampuan *dribbling* harus bisa dikuasai oleh setiap atlet sepakbola sebagai teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Banyak latihan yang mengarah pada peningkatan kecepatan dan kelincahan, diantaranya adalah latihan *dribbling* bolak-balik dan latihan *dribbling* zig-zag. Latihan *dribbling* zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh atlet untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan tubuh, terutama pada cabang olahraga permainan sepakbola yang menonjolkan kecepatan dan kelincahan tubuh untuk melakukan *dribbling* bola. Tujuan utama dari latihan *dribbling* zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan dalam menggiring bola, dengan adanya latihan *dribbling* zig-zag maka akan bisa meningkatkan kemampuan atlet dalam menggiring bola.

Pada saat ini, di daerah Lubuk Basung terutama Kabupaten Agam perkembangan sepakbola sangatlah pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan latihan secara teratur, terarah, dan

kontinyu. Sekolah Sepakbola Tunas Harapan yang sudah melakukan proses latihan dengan baik dimana mereka mempunyai jadwal latihan 4 kali seminggu yaitu Minggu pagi jam 07.30 WIB, Selasa, Kamis, dan Jum'at sore pada jam 15.00-17.00 WIB.

Namun berdasarkan pengamatan penulis dan juga pelatih di lapangan, bahwa pemain SSB Tunas Harapan masih belum maksimal dalam melakukan *dribbling*, hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan yang diikuti oleh SSB Tunas Harapan, dimana *dribbling* nya masih belum sempurna sehingga mudah dirampas saat melakukan serangan balik maupun melakukan 1 lawan 1 dan saat didalam tekanan dan tim sedang dalam penjagaan ketat oleh lawan pemain SSB Tunas Harapan tidak bisa melakukan *dribbling* yang baik untuk keluar dari tekanan lawan, ini juga disebabkan karena kecepatan dan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang masih kurang dan karena itu bola juga sering hilang di kaki atlet saat pertandingan. Rendahnya kemampuan *dribbling* pemain SSB Tunas Harapan dipengaruhi oleh kurangnya kecepatan dan kelincahan sehingga pada saat menggiring bola mudah dirampas oleh lawan dan pemain sulit untuk melewati lawan dalam melakukan penyerangan.

Dari hasil wawancara peneliti dengan salah seorang dari pengurus SSB Tunas Harapan bahwa lemahnya kemampuan *dribbling* diduga dipengaruhi oleh kurang cepat dan lincahnya seorang pemain dalam *dribbling* bola sehingga pada saat *dribbling* bola, bola mudah dirampas oleh lawan. Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis tertarik untuk melihat jauh mengenai Pengaruh Model Latihan *dribbling* terhadap Kemampuan *Dribbling*

Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Masih kurangnya kemampuan pemain sekolah sepakbola tunas harapan dalam menguasai teknik dasar sepakbola seperti *dribbling*.
- b. Kondisi fisik adalah sebuah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga. Kondisi fisik pemain sekolah sepakbola tunasharapan masih rendah sehingga dapat mempengaruhi kualitas *dribbling* pemain.
- c. Masih kurangnya Kecepatan dalam melakukan *dribbling* bola yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *dribbling*. Agar dapat meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* dengan baik maka diperlukan model latihan *dribbling*.
- d. Masih kurangnya Kelicahan dalam melakukan *dribbling* bola yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *dribbling*. Agar dapat meningkatkan kemampuan kelincahan *dribbling* dengan baik maka diperlukan model latihan *dribbling*.
- e. Sarana prasarana yaitu sesuatu yang bersifat menunjang agar kegiatan olahraga dapat terlaksana secara maksimal. Disekolah sepak bola tunas harapan sarana dan prasarana masih kurang memadai.
- f. Program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efesien sehingga dapat mencapai suatu harapan yang diinginkan dalam olahraga. Pada sekolah sepakbola tunas harapan program latihan masih kurang terstruktur.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang :

1. Pengaruh model latihan keterampilan *dribbling* atlet SSB Tunas Harapan.
2. Kemampuan *dribbling* sepakbola atlet SSB Tunas Harapan.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah yaitu : Seberapa besar pengaruh model latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet SSB Tunas Harapan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* atlet SSB Tunas Harapan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai gambaran bagi SSB Tunas Harapan dalam menentukan program latihan.
3. Sebagai gambaran bagi pelatih dalam menyusun program latihan.
4. Sebagai gambaran bagi PSSI Kab.Agam dalam memilih dan menyiapkan atlet SSB yang berpotensi.
5. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi mahasiswa yang akan meneliti selanjutnya.