

**PENERAPAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING, PASSING, SHOOTING* BERBASIS
FILANESIA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA UNTUK USIA 10-13**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar sarjana pendidikan**



**OLEH:
IRFAN RULINANDA PUTRA
NIM. 18086399**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

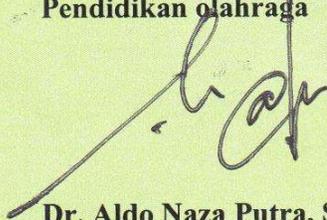
SKRIPSI

Judul : Penerapan Model Latihan *dribbling, passing, shooting*
Berbasis Filnesia Dalam Permainan Sepakbola Untuk
Usia 10-13

Nama : Irfan Rulinanda Putra
NIM : 18086399
Program Studi : Penjaskesrek
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

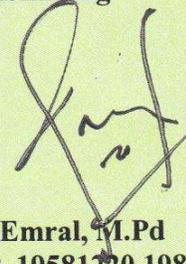
Padang, Desember 2023

Disetujui Oleh
Ketua Departemen
Pendidikan olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dr. Emral, M.Pd
NIP. 19581220 198602 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irfan Rulinanda Putra
NIM : 18086399/ 2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Penerapan Model Latihan *dribbling, passing, shooting* Berbasis Filanesia
Dalam Permainan Sepakbola Untuk Usia 10-13

Padang, Desember 2023

Tim Penguji

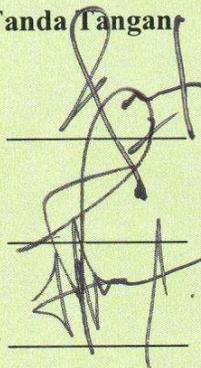
- 1. Ketua : Dr. Emral, M.Pd**
- 2. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd**
- 3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

1. _____

2. _____

3. _____



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Penerapan Model Latihan *Dribbling, Passing, Shooting* Berbasis Filnesia Dalam Permainan Sepakbola Untuk Usia 10-13**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Desember 2023
Yang membuat pernyataan



Irfan Rulinanda Putra
NIM. 18086399

ABSTRAK

Irfan Rulinanda. 2023. Penerapan model latihan *dribbling, passing, shooting* berbasis filanesia dalam permainan sepakbola untuk usia 10-13 Skripsi. Departemen Pendidikan Olahraga. Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling, passing, shooting* sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model latihan *dribbling, passing, shooting* berbasis filanesia dalam permainan sepakbola untuk usia 10-13 terhadap kemampuan *dribbling, passing, shooting* sepakbola dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan dilapangan Opel Lubuk Buaya pada bulan Juni s.d Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dalam permainan sepakbola untuk Usia 10-13 yang berjumlah 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel adalah 18 orang pemain. Instrument penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling, passing, shooting* sepakbola yang terdiri dari tes *passing, dribbling* dan *shooting*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t

Hasil penelitian ini adalah Terdapat implementasi model latihan *dribbling, passing, shooting* berbasis filanesia dalam permainan sepakbola untuk usia 10-13 secara signifikan Terhadap Keterampilan *dribbling, passing, shooting* Permainan Sepakbola di SSB Persebal $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,86 > 1,74$). Artinya latihan ini sangat direkomendasikan dalam usaha peningkatan kemampuan *dribbling, passing, shooting* sepakbola pemain.

Kata kunci: Model Latihan Dribbling, Passing Shooting, Sepakbola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “**Penerapan Model Latihan *Dribbling, Passing, Shooting* Berbasis Filnesia Dalam Permainan Sepakbola Untuk Usia 10-13**” dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini kami sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Emral, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd dan ibu Harifah Lawanis, S.Pd, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini dengan baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat saya cintai, yang telah banyak memberikan dukungan, materil dan do'a yang tulus tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahapemain Penjaskesrek angkatan 2018 atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan

Padang, November 2023
Penulis,

Irfan Rulinanda
NIM. 18086399/2018

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Sepakbola	7
2. Teknik dasar Sepak Bola	8
3. Filanesia	14
B. Kerangka konseptual	41
C. Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	43
B. Desain Penelitian.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	44
E. Defenisi operasional.....	45
F. Sumber Data	43
G. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program.....	46
H. Prosedur Penelitian.....	46
I. Intrumen penelitian	47
J. Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	54
B. Analisis Data Penelitian.....	54
C. Uji Persyaratan Analisis	57
D. Pengujian Hipotesis	60
E. Pembahasan	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	65
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi pemain sepakbola di SSB Parak Laweh	44
2. Jadwal hari dan jam latihan/Perlakuannya	46
3. Transformasi Skor Test Short Past (Waktu) ke dalam T-Skore.....	49
4. Transformasi Skor Test Short Past (Bola Masuk) ke dalam T-Skore	50
5. Transformasi skor tes <i>dribbling</i> ke dalam T-Skore	51
6. Norma Penilaian <i>Dribbling</i>	51
7. Transformasi skor Tes <i>Shooting at the ball</i> ke dalam T-Skore	53
8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> Pemain di SSB Parak Laweh	54
9. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> Pemain SSB Parak Laweh.....	56
10. Uji Normalitas Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola.....	58
11. Uji Homogenitas Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola...	59
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. fase pengembangan skill	18
2. Struktur latihan pengembangan skill	19
3. Body position and first touch	21
4. Komponen skill – 4v2+1	22
5. Game 7v7	23
6. first touch to dribble	23
7. first touch dalam 4v2	24
8. dribbling dan turning	25
9. 2v1 untuk dribbling	26
10. 2v1+ 3v2 +2v1	26
11. dribbling, capping, feinting	27
12. 4v4 dribbling ke 3 gawang kecil	28
13. 1v1 lewati lawan	29
14. 1v1 dengan 2 gawang kecil	29
15. 1v1 lewati lawan	30
16. 1v1 + 1v1.....	31
17. killer pass	32
18. killer pass	32
19. 3v1 (+2)	34
20. 3v1 (+1)	35
21. kombinasi passing pendek, panjang	36
22. 6(+1) v 6(+1)	36
23. Shooting	38
24. shooting 4v2-2v3	38
25. Shooting	39
26. 3v1 + 1v2 shooting	40
27. Rancangan Konseptual.....	48
28. Desain Penelitian	43

29. Lapangan Tes passing dan mengontrol bola	49
30. Lapangan Tes Mendribel Bola	50
31. Lapangan Tes Menendang Bola Ke Gawang	52
32. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> Pemain SSB Parak Laweh.....	55
33. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> Pemain SSB Parak Laweh.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data awal kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola SSB Parak Laweh.....	65
2. Data awal kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola SSB Parak Laweh.....	66
3. Uji normalitas Data awal kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola SSB Persebal	67
4. Uji normalitas Data awal kemampuan <i>dribbling, passing, shooting</i> sepakbola SSB Persebal	68
5. Analisis Uji Homogenitas Data.....	69
6. Analisis Uji Hipotesis	70
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	72
8. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ..	73
9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	74
10. Table distribusi F.....	75
11. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

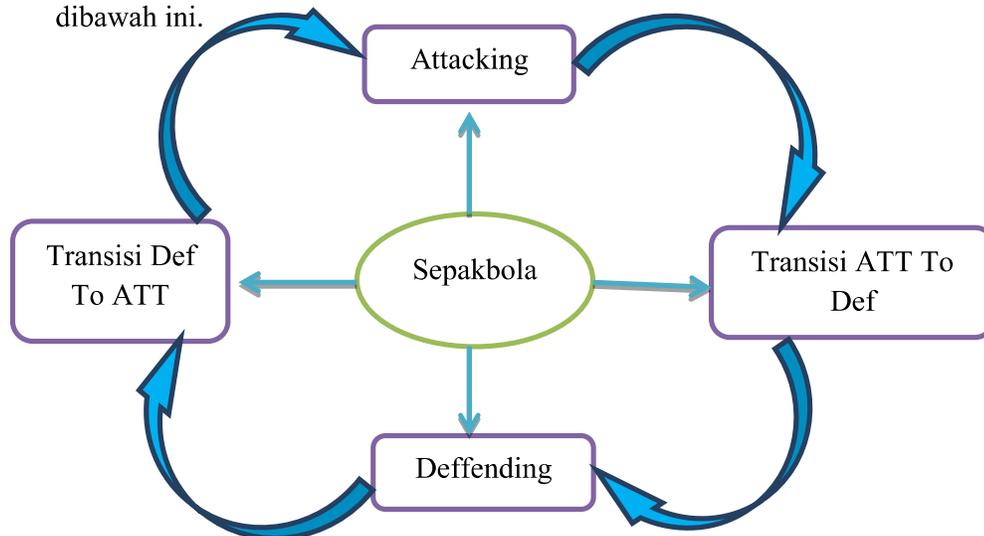
Olahraga merupakan salah satu bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan dampak positif dan nyata bagi kesehatan manusia di dunia. Di samping itu pula, olahraga juga memberikan dampak positif juga bagi peningkatan kemampuan bangsa dalam meningkatkan pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga telah merasuk ke seluruh lapisan manusia yang ada di dunia dan melembaga sebagai bagian dari budaya, manusia, tanpa memandang jenis ras, suku, bangsa, agama, umur, dan politik.

Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia. Ini terbukti dengan makin

banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Dewasa ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional.

Menurut (Emral, 2016: 89-93) empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), Sasaran pada saat “lawan menguasai bola” (moment kedua), Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat). Secara ringkas dapat dilihat pada Gambar dibawah ini.



Gambar : kerangka konseptual

Pada kurikulum Filanesia ini dikelompokkan beberapa fase latihan berdasarkan kelompok umur. Untuk anak-anak usia 6 sampai 9 tahun disebut sebagai fase pengenalan, lalu fase pengembangan skill di rentang usia 10 sampai 13 tahun, lalu terakhir ada rentang usia 14 sampai 17 tahun yang merupakan fase permainan Filanesia fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan. (Danurwindo et al., 2017: 60)

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dan peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan yang tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, ada yang dari mereka hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, dan juga ada yang ingin menjadi atlet sepakbola untuk pencapaian prestasi.

Menguasai *dribbling, passing, shooting* sepak bola merupakan salah satu modal untuk memenangkan permainan. *dribbling, passing, shooting* sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun tetap didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental.

dribbling, passing, shooting yang perlu dikuasai pemain sepak bola antara lain *dribbling, passing* dan *shotting*. *Mendribbling* adalah tindakan

berlari dengan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola tetap menggelinding di tanah. *Passing* adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan dan *shooting* merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola ke sasaran menggunakan kaki atau bagian kaki.

Untuk dapat melakukan berbagai *dribbling, passing, shooting* sepak bola, diperlukan juga model latihan, yaitu suatu metode penyampaian konsep sepak bola kepada pemain terdidik. Pendekatan ini mempertimbangkan efektivitas penyampaian pesan, serta tuntutan setiap kelompok umur untuk belajar sepak bola. Selain model pelatihan, kondisi fisiknya sangat baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari unsur pembinaan dan peningkatan mutu yang saling berkaitan. Kondisi fisik tersebut antara lain: Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*).

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada pemain sepak bola SSB Persebal di lapangan saat latihan serta dalam pertandingan pada kejuaraan yang telah di ikuti, secara langsung penulis. melihat masih banyak pemain sepak bola SSB Persebal tidak sesuai yang diinginkan terhadap *dribbling, passing, shooting* sepak bola yang dilakukannya, hal ini terlihat pada waktu pemain Sepak bola SSB Persebal *mendribbel* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak terkuasai dengan baik, dalam situasi seperti ini pemain susah melakukan untuk menusuk daerah

pertahanan lawan,maupun pada saat *passing* pemain melakukan tidak sesuai sasaran sehingga teman untuk menerima bola susah bahkan bola mudah diambil lawan dan begitupun *shotting*.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul ”Penerapan Model Latihan *dribbling, passing, shooting*, Berbasis Filanesia Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Usia 10-13”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Keterampilan teknik *dribbling, passing, shooting*, sepak bola.
2. Model latihan yang kurang tepat.
3. Taktik
4. Mental
5. Kondisi fisik
6. Sarana dan prasarana pendukung.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang model latihan berbasis filanesia dan teknik, *dribbling, passing, shooting*, sepak bola

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah yaitu :

“Bagaimana penerapan model latihan teknik *dribbling, passing, shooting*, berbasis filanesia dalam permainan sepakbola untuk usia 10-13 tahun ?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk latihan berbasis *filanesia* terhadap kemampuan teknik *dribbling, passing, shooting* yaitu:

1. Penerapan latihan berbasis *filanesia*
2. Untuk mengetahui kemampuan teknik *dribbling, passing, shooting*

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penulis/Peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga Universitas Negeri Padang (UNP).
2. Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
3. Bagi pelatih serta pembina dalam menunjang penyusunan program pengembangan latihan berbasis filanesia.
4. Bagi pemain sepak dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola di Kota Padang.