

**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* DENGAN KAKI TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA ATLET SSB PSTS TABING
PADANG SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH
Ranggi Dwi Febriansyah
Nim: 14353

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

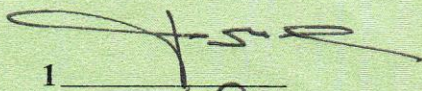
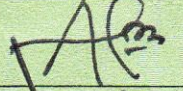
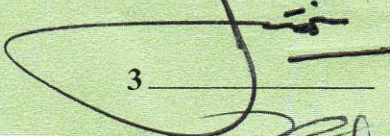
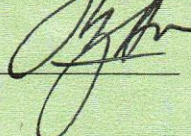
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Juggling* Dengan Kaki Terhadap
Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet SSB PSTS Tabing
Nama : Ranggi Dwi Febriansyah
NIM : 14353
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Donie, S.Pd M.Pd	1 
2. Sekretaris	: Drs. Afrizal, M.Pd	2 
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish	3 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4 
5. Anggota	: Drs. Aryadie Adnan, M.Si	5 

ABSTRAK

Ranggi Dwi Febriansyah : Pengaruh Latihan *Juggling* Dengan Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Atlet SSB PSTS Tabing

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Dribbling* Atlet Ssb PSTS Tabing .Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Juggling* dengan kaki terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet SSB PSTS Tabing Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.. *juggling* adalah usaha khusus seseorang mengontrol bola dengan cara memantul-mantulkan bola melalui bagian tubuh (kaki atau kepala) agar dapat diolah untuk kelanjutan gerak dari permainan sepakbola. Dalam penelitian ini, *juggling* yang dimaksud adalah *juggling* dengan menggunakan kaki, maksud *juggling* dengan kaki adalah suatu usaha yang mengarah kepada penguasaan antara bola dengan kaki.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2013 di SSB PSTS Tabing yang dilaksanakan pada 1 September 2013 sampai tanggal 6 Oktober 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB PSTS Tabing yang berjumlah 230 orang laki-laki. Dengan kelompok usia U13 – U15 sebanyak 70 orang dan yang akan dijadikan sampel sebanyak 20 orang, Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Dari hasil penelitian data dalam penelitian ini menggunakan Uji T-Test.

Hasil pengolahan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah diperoleh thitung (23,19) > ttabel (2,09) dan Terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, artinya penerapan latihan *juggling* memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh latihan *Juggling* dengan kaki terhadap kemampuan *dribbling* Atlet SSB PSTS Tabing”**. Skripsi ini dibuat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian Skripsi penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua yang sangat berarti dalam hidup peneliti, Ayahandaku dan Ibundaku yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama peneliti dalam pendidikan.
2. Bapak Donie, S.Pd. M.Pd selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan Skripsi ini.

3. Bapak bapak penguji, Drs. Setiady Tish, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Drs. Aryadi Adnan, M.si yang telah memberikan nasehat dan masukan yang bermanfaat dalam kesempurnaan pembuatan Skripsi ini.
4. Pak Jap Pelatih Kepala SSB PSTS Tabing Padang Sumatera Barat.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis dapatkan selama perkuliahan.
6. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan khusus Kepelatihan C 2009 (Ke'C 09), yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skirpsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERSETUJUAN LULUS UJIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	10
1. Hakekat Sepakbola.....	10
2. Hakekat Kemampuan Dribbling	12
3. Hakekat Juggling	14
4. Hakekat Latihan (<i>Training</i>)	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Rancangan Penelitian	22

E. Validitas Rancangan Penelitian	23
F. Variabel Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	25
H. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
I. Pelaksanaan Perlakuan	26
J. Instrumen Penelitian	27
K. Teknik Analisis Data	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	29
B. Uji Persyaratan Analisis.....	29
1. Uji Normalitas.....	30
2. Uji homogenitas	31
C. Pengujian Hipotessis.....	31
D. Pembahasan	32
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Atlet SSB PSTS Tabing	21
Tabel 2. Nilai Tes	29
Tebel 3. Uji Normalitas	30
Tabel 4. Uji-T Latihan juggling	31

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	20
Gambar 2. Tes <i>Dribbling</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Data Hasil	38
Lampiran 2. Uji Normalitas Tes Awal	39
Lampiran 3. Uji Normalitas Tes Akhir	40
Lampiran 4. Pengujian Hipotesis	41
Lampiran 5. Program Latihan	43
Lampiran 6. Dokumentasi	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belomba-lombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional.

Di Indonesia, olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet sepak bola pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet, begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Menurut Luxbacher(2001:1) sepakbola adalah”permainan fisik dan mental yang menantang”.

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai usaha yang dilakukan. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepakbola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. (Darwis, 1999:49) “Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan”.

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Djezed (1985:15)

mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah “tendangan dengan sentuhan pendek-pendek yang dapat dilakukan dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas”. (Luxbacher, 2001:47) menyatakan kemampuan *dribbling* “pada situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan, dan juga memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dikatakan bahwa *dribbling* membutuhkan saat yang tepat untuk melaksanakannya berapa lama dan berapa jauh dikarenakan ada ruang untuk setiap pemain memanfaatkan luas lapangan permainan sepakbola.

Darwis (1999:15) menjelaskan tujuan *dribbling* adalah “(1). Memindahkan daerah permainan, (2). Melewati lawan, (3). Memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, (4). Memperlambat tempo permainan”. Oleh sebab itu pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan menciptakan peluang untuk menciptakan gol, serta mampu menjaga pertahanan agar lawan tidak mampu membuat peluang dan mencetak gol hingga akhirnya para pemain dapat memenangkan pertandingan.

Pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain, diantaranya: motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. (Darwis, 1999:59) Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan karena dalam *dribbling* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu: “bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak

mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola”.

Di Sekolah Sepakbola PSTS Tabing yang berlatih dilapangan sepakbola PSTS Tabing, Sekolah Sepakbola PSTS Tabing merupakan bagian dari anggota Pengcab Padang. Dalam Prestasinya Sekolah Sepakbola PSTS Tabing belum dapat memperoleh prestasi di kota Padang dari sekian banyak kompetisi yang telah diikuti di Tahun 2012, seperti: Piala Pengcab, Piala Danone, dan terakhir seleksi Akademi Nusantara yang didalamnya belum ada pemain Sekolah Sepakbola PSTS Tabing yang terpilih. Program latihan yang telah dibuat oleh pelatih telah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diberikan akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Semua ini terlihat terutama saat pemain sedang berhadapan dengan lawan saat melakukan *dribbling* pemain terlihat tidak mampu melewati lawan dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan sehingga bola mudah dirampas oleh lawan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di Sekolah Sepakbola PSTS Tabing telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet Sekolah

Sepakbola PSTS Tabing. (Darwis, 1999: 44) menyatakan “Apapun bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung lama dari awal sampai akhir”.

Metode latihan merupakan yang paling tepat dalam peningkatan teknik seorang pemain sepakbola, Menurut Darwis (1999: 46) “Metode Latihan adalah metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung lama dari awal sampai akhir latihan. Untuk membahas berbagai metode latihan dalam pendidikan jasmani dan olahraga secara umum dapat dikatakan sebagai ilmu tentang cara penyampaian dan cara pemberian dalam.

Menurut Syafruddin (1999: 86) “Metode latihan dalam olahraga adalah suatu proses rangsangan dimana kegiatan atau aktivitas ini akan mengakibatkan kepada suatu penyesuaian organisme”. Metode latihan merupakan cara yang dipergunakan untuk melatih teknik-teknik olahraga serta keterampilan suatu cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa metode latihan adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan dalam hal peningkatan teknik. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode, namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih

metode yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Menurut (Luxbacher, 2001: 48), bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah “latihan yang memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki serta kontrol bola yang rapat”.

Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan atlet sehingga menguasai *dribbling* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan *dribbling* dan latihan kemampuan juggling yang dijadikan program dalam penelitian ini. Menurut Dietrick (1986:211) mengemukakan, “*juggling* merupakan salah satu teknik khusus yang perlu di kuasai oleh pemain untuk menguasai permainan sepakbola”.

Dengan menguasai teknik kemampuan juggling diharapkan atlet dapat menguasai *juggling* yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang diharapkan agar bola tidak terlepas dari penguasaan. Belajar dengan latihan kemampuan juggling sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik, hal ini disebabkan siswa dapat mengulang langsung secara terus menerus materi yang diberikan, sehingga siswa diharapkan dapat menguasai materi yang diberikan.

Dari uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian pada permasalahan kemampuan *dribbling* dengan latihan kemampuan juggling sebagai program untuk perbaikannya. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya "Pengaruh latihan *juggling* dengan kaki terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan *Dribling* dengan bola yang baik harus dimiliki oleh semua pemain sepak bola dan salah satu latihan untuk bisa memiliki *dribling* yang baik adalah dengan latihan *juggling*.
2. Kemampuan penguasaan *juggling* dengan kaki maka akan mempengaruhi kemampuan *dribling* bola dimana latihan *juggling* dengan kaki adalah bagian dari usaha penguasaan bola. Sementara *dribling* bola adalah kemampuan penguasaan bola dengan gerakan sambil berlari.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini cukup banyak maka peneliti perlu membatasinya, penelitian ini hanya melihat Pengaruh Latihan Juggling dengan kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Juggling* dengan kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas , maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *juggling* dengan kaki terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola PSTS Tabing Padang Sumatera Barat
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola PSTS Tabing Padang Sumatera Barat.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB PSTS Tabing dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain

sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.

5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian yang baru.