

**PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PEMAIN SSB GALAXY KECAMATAN MANDAU KABUPATEN  
BENGKALIS**

**SKRIPSI**

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



**Oleh:**

**SYAIFUL RAHMAN**

**NIM: 98309**

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

**2014**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

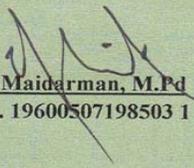
**PENGARUH METODE LATIHAN KESELURUHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB GALAXY KECAMATAN  
MANDAU KABUPATEN BENGKALIS**

Nama : Syaiful Rahman  
Bp/Nim : 2009/98309  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

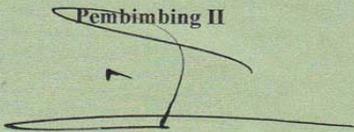
Padang, Januari 2014

Disetujui oleh

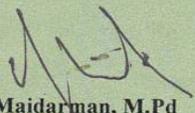
Pembimbing I

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507198503 1 004

Pembimbing II

  
Drs. Zalfendi, M.Kes  
NIP.19590602198501 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan

  
Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507198503 1 004

PENGESAHAN

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

**Judul** : Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Peman SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

Nama : Syaiful Rahman

NIM : 98309

Program Studi : Pendidikan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan Olahraga

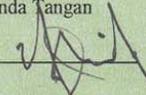
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

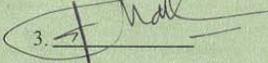
Tim penguji

	Nama
1. Ketua	: Drs. Maidarman, M.Pd
2. Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes
3. Anggota	: Dr. H. Alnedral, M.Pd
4. Anggota	: Drs. Setiady Tish
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan

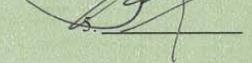
Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang , Januari 2104

Yang menyatakan,

Syaiful Rahman

## ABSTRAK

**Syaiful Rahman (98309/2009) :** Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *dribbling* Pemain SSB Galaxy kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Hal ini terlihat pada waktu pemain mengikuti setiap pertandingan, pemain tidak mampu menguasai bola dengan sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan dan peluang untuk menciptakan gol ke gawang lawan semakin sulit. Kemampuan *dribbling* dapat dilatih dengan bermacam-macam cara, salah satu dengan metode latihan keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Galaxy kec. Mandau Kab. Bengkalis.

Jenis penelitian adalah *eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Galaxy kec. Mandau Kab. Bengkalis yaitu 20 orang putra. Penetapan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan pemain sebagai sampel penelitian. Dengan demikian sampel yang digunakan untuk penelitian *eksperimen* secara data keseluruhan. Pengambilan data menggunakan uji-t.

Daru hasil penelitian diperoleh berdasarkan uji-t yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Galaxy Kec. Mandau Kab. Bengkalis diperoleh  $t_{hitung} = 9,57 > t_{tabel} = 1,73$ , dengan *mean* sebelum perlakuan 21,85 dan sesudah perlakuan dengan *mean* = 19,43.

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT, Yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis**”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam menyelesaikan skripsi ini tak terlepas dari bantuan, bimbingan dan kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan rasa hormat peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orangtua H. Abdul Rasyid dan HJ. Nudiar serta Abang dan Kakak saya, serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
4. Bapak Drs.Maidarman, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr.H. Alnedral, M.Pd, bapak Drs. Setiady Tish, bapak Drs.M. Ridwan selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	iv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Landasan Teori.....	9
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	10
3. Latihan( <i>Training</i> ) .....	17
4. Bentuk Latihan.....	19
5. Prinsip-Prinsip Latihan .....	21

6. Hakekat Metode latihan.....	23
7. Hakekat Metode Latihan Keseluruhan .....	26
B. Kerangka Konseptual.....	32
C. Hipotesis.....	33

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	34
B. Rancangan Penelitian .....	34
C. Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	35
D. Populasi Dan Sampel .....	35
E. Jenis Dan Sumber Data .....	36
F. Defenisi Operasional Variabel Penelitian. ....	37
G. Variabel Penelitian .....	37
H. Prosedur Penelitian .....	37
I. Tes Kemampuan Dribbling.....	39
J. Teknik Analisa Data.....	41

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	42
B. Analisis Data .....	45
C. Uji Hipotesisi .....	47
D. Pembahasan.....	49

**BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan ..... 52

B. Saran ..... 52

**DAFTAR PUSTAKA ..... 54**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR DAN DIAGRAM

Gambar	Halaman
1. Gambar 1: <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	13
2. Gambar 2: <i>Dribling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	14
3. Gambar 3: <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Atas.....	15
4. Gambar 4: Pelaksanaan <i>Dribbling</i> .....	30
5. Gambar 5: Bagan Kerangka Konseptual.....	33
6. Gambar 6: Diagram Tes Menggiring Bola.....	39
7. Gambar 7: Histogram <i>Pre Test</i> .....	44
8. Gambar 8: Histogram <i>Post Test</i> .....	45
9. Dokumentasi .....	81

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Table1: Keuntungan Dan Kelebihan Dari Metode Latihan Keseluruhan...	31
2. Table 2: Jumlah Atlet SSB Galaxy.....	35
3. Table 3: Nama-Nama Tenaga Pembantu.....	38
4. Table 4:Norma Penilaian Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	40
5. Table 5: Deskriptif data tentang metode latihan keseluruha.....	42
6. Tabel 6: Distribusi frekuensi data hasil test awal latihan .....	43
7. Tabel 7: Distribusi frekuensi data hasil <i>Post test</i> .....	44
8. Table 8: Uji Normalitas Data dengan uji liliefors.....	46
9. Table 9: Uji Homogenitas .....	47
10. Table 10: Rangkuman Uji t Hipotesis.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan .....	56
2. Data Hasil data mentah tes dribbling.....	72
3. Uji Normalitas Tes Awal Metode Keseluruhan .....	73
4. Uji Normalitas Tes Akhir Metode Keseluruhan.....	74
5. Homogenitas Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan Dibbling Keseluruhan..	75
5. Uji T Metode Keseluruhan .....	77
6. Nilai Kritis L Untuk Lilliefors .....	78
7. Luas Di Bawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 s/d Z.....	79
8. Nilai-Nilai Dalam Distribusi T.....	80
9. Dokumentasi.....	81

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Usaha bangsa Indonesia untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga dirasakan semakin meningkat, hal ini dapat dibuktikan dengan semakin besarnya perhatian masyarakat dan pemerintah terhadap bidang olahraga akhir-akhir ini. Meskipun belum maksimal, prestasi olahraga yang telah diukir para atlet Indonesia di kancah internasional telah mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia sehingga membangkitkan rasa bangga yang sebesar-besarnya dalam diri setiap Bangsa Indonesia.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992 : 7), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada Bab II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemari sepakbola. Semua itu dapat kita lihat dari segi penonton, banyaknya orang yang antusias untuk menyaksikan pertandingan sepakbola secara langsung walaupun itu hanya pertandingan antar nagari, daerah, provinsi, apalagi antar Negara atau international, dan secara langsung sebagai pemain sepakbola juga banyak kita lihat , dengan adanya klub- klub sepakbola setiap daerah, maka akan tercipta pula pertandingan antar-antar daerah, provinsi bahkan ada pertandingan antar klub secara nasional dan international.

Semua itu akan membuat atlet sepakbola lebih termotivasi ingin selalu menambah kemampuannya baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental agar mereka dapat ikut serta dalam *event- event* pertandingan yang lebih besar dan bergengsi lagi dari yang pernah mereka ikuti selama ini.

Menurut Djazed (1985:9)

Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa, sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat.

Darwis (1999 : 12) Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena “kemampuan teknik bermain

sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola, untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan”. Ada pun teknik- teknik yang harus di kuasai dalam permainan sepakbola yaitu *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*, Agar dapat berprestasi yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola , yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti ,kondisi fisik ,teknik ,taktik, dan mental sedangkan faktor eksternal berupa motivasi yang di dapat oleh atlet, adanya kecukupan gizi atlet , adanya sarana dan prasarana yang memadai, adanya latar belakang pendidikan pelatih yang baik, serta adanya dukungan dari kedua orang tua atlet. Jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka akan sulit bagi atlet untuk berprestasi secara optimal maka dari itu faktor-faktor diatas tidak bisa dianggap sepele.

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, teknik *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Robert Koger (2007:51) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah” Menggiring bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki dengan bola yang harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Menurut Danny Mielke (2007 : 1-6) “ Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam : 1. Teknik sentuhan bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, 2. Teknik *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, 3. Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki.”

Djezed (1985 : 15) menjelaskan “ Tujuan menggiring bola adalah 1). Memindahkan daerah permainan, 2). Melewati lawan, 3). Memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, 4). Memperlambat tempo permainan”. Dengan teknik *dribbling* pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan mencari celah untuk menciptakan sebuah gol, serta mampu menjaga pertahanan agar lawan tidak mudah membuat peluang dan mencetak gol ke gawang kita, sehingga kita dapat meraih kemenangan dalam suatu 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. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan di dalam *dribbling*. Darwis (1999 : 16) mengemukakan 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”.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Bengkalis sangat mendapat perhatian dari masyarakat. Hal ini terbukti dengan sering diadakan pertandingan sepakbola antar kecamatan di kabupaten bengkalis. Dengan adanya kompetisi tersebut muncullh beberapa klub yang ada di kabupaten bengkalis, diantaranya,

Surya Muda FC, Cantik Manis FC, Dskm FC, Hasanah FC dan SSB Galaxy di kecamatan mandau.

Di SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis selalu ikut serta dalam pertandingan yang terselenggara di kecamatan mandau kabupaten bengkalis sering mendapatkan juara. SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis pernah memperoleh prestasi seperti piala PPP tahun 2008 SSB Galaxy memperoleh peringkat II. Saat pertandingan di selenggarakan PS. Duri, SSB Galaxy berhasil memperoleh juara II pada tahun 2010, pertandingan antar klub-klub yang ada di kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis memperoleh juara I pada tahun 2012. Namun seiring berjalannya waktu pemain SSB Galaxy akhir-akhir ini susah mendapatkan gelar juara kembali, saat mengikuti pertandingan akhir-akhir ini sering tersingkir pada babak penyisihan.

Saat melakukan observasi 15 Oktober 2013 saat pemain melakukan latihan. Banyak pemain kurang memahami bentuk latihan yang dilakukan, namun program latihan yang telah dibuat oleh pelatih sudah terasa maksimal, 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. Hal ini terlihat saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat kurang lincah dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim

SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis sering kali mengalami kekalahan dalam pertandingan dan untuk meraih prestasi semakin sulit.

Dari observasi lapangan menurunnya prestasi pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis di duga masih rendahnya kemampuan *dribbling* dalam setiap mengikuti pertandingan pemain sering terlihat kaku dan kurang lincah dalam menggiring bola, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Sehingga peluang untuk menciptakan gol kegawang lawan semakin sulit.

Dengan semakin tingginya kemampuan *dribbling* seseorang pemain, maka semakin tinggi pula peluang untuk menciptakan gol, sebaliknya dengan rendahnya kemampuan *dribbling* seorang pemain maka peluang untuk menciptakan gol semakin sulit.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas tertarik meneliti metode latihan keseluruhan Terhadap Kemampuan *dribbling* Pemain SSB galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapatdiidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.
2. Metode Latihan Keseluruhan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

3. Sarana dan prasarana latihan mempengaruhi kemampuan dribbling pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis
4. Tingkat gizi mempengaruhi kemampuan drbbling pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat permasalahan yang ada dalam penelitian ini hanya melihat Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

### **D. Rumusan Masalah**

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

Apakah Terdapat Pengaruh Metode Latihan Keseluruhan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas , maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan keseluruhan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Galaxy Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi penulis sebagai salah satu persyaratan penulis guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepakbola dalam meningkatkan prestasi sepakbola baik di Indonesia pada umumnya di Sekolah Sepakbola Galaxy di Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.