

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Menggiring Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Minggiring Bola dalam Permainan Sepakbola (Eksperimen pada SSB Bufal Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya)”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dalam Tugas Akhir. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnakan di masa akan datang. Semoga semua peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan.

Tasikmalaya, Juni 2022  
Penyusun

Irwan Fathurohman  
152191063

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. 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.
5. Ketua SSB Bufal Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Definisi Operasional.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Konsep Latihan .....	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	8
2.1.1.2 Tujuan Latihan.....	10
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....	11
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan ( <i>Overload Principle</i> ) .....	11
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi .....	12
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan .....	13
2.1.1.3.4 Variasi Latihan .....	14
2.1.2 Keterampilan Teknik .....	15

	Halaman
2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola .....	16
2.1.3.1 Sejarah Sepak Bola .....	16
2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola .....	18
2.1.3.3 Teknik Dasar Sepak Bola .....	20
2.1.3.4 Peraturan Permainan .....	21
2.1.3.4.1 Lapangan Permainan .....	21
2.1.3.4.2 Perlengkapan Permainan .....	22
2.1.4 Teknik Dasar Menggiring Bola .....	23
2.1.4.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola .....	25
2.1.4.1.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	25
2.1.4.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar .....	25
2.1.4.1.3 Menggiring Bola menggunakan Kura- kura Kaki (Punggung Kaki) .....	26
2.1.5 Variasi Latihan Menggiring Bola .....	29
2.1.5.1 Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi ( <i>Dribble 20 Yard Square</i> ) .....	29
2.1.5.2 Latihan Menggiring Bola dengan Bermain dalam Lingkaran .....	30
2.1.5.3 Latihan Menggiring Bola dengan Pola <i>Envelope</i> .....	31
2.1.6 Latihan Menggiring Bola dengan Rintangan Jarak Berubah- ubah .....	31
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	31
2.3 Kerangka Konseptual .....	32
2.4 Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	34
3.2 Variabel Penelitian .....	35

	Halaman
3.3 Desain Penelitian .....	35
3.4 Populasi dan Sampel .....	36
3.4.1 Populasi Penelitian .....	36
3.4.2 Sampel Penelitian .....	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	37
3.6 Instrumen Penelitian.....	37
3.7 Teknik Analisis Data .....	39
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	42
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	43
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....	43
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
4.1.2.1 Hasil Perhitungan Distribusi Normalitas .....	44
4.1.2.2 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	44
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	48
5.2 Saran .....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola .....	22
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola .....	23
Gambar 2.4 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	25
Gambar 2.5 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar .....	26
Gambar 2.6 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki ..	27
Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi ( <i>dribble</i> <i>20 yard square</i> ) .....	27
Gambar 2.8 Visualisasi Latihan Menggiring Bola secara Kelompok (Dengan Cara Bermain dalam Lingkaran).....	31
Gambar 2.9 Lintasan <i>Envelope</i> .....	31
Gambar 3.1 Desain Eksperimen.....	35
Gambar 3.2 Diagram Tes Menggiring Bola .....	39
Gambar 3.3 Tes Menggiring Bola .....	39

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Menggiring Bola .....	43
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes .....	44
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....	44
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data .....	44
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes Menggiring Bola) .....	53
Lampiran 2. Program Latihan .....	54
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal.....	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	58
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data .....	59
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	60
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....	61
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	62
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	64
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	65
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	66
Lampiran 12. Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	67
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel .....	68
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	71