

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Menggiring Bola secara Individu dan Kelompok terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 19 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

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. Bapak 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. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak 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. Kepala SMP Negeri 19 Kota Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda A. Wawan dan Ibunda Enok Nani 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 2016 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. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Juni 2020

Penulis,

A A L

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORETIS	
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Konsep Latihan	8
2.1.1.1 Pengertian Latihan	8
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	9
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan	10
2.1.1.3.1 Beban Lebih (<i>Over Load</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
2.1.1.4 Komponen Latihan	15
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan	15
2.1.1.4.2 Volume Latihan	15

	Halaman
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i>	16
2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola	17
2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	17
2.1.2.2 Peraturan Permainan	20
2.1.2.2.1 Lapangan Permainan	20
2.1.2.2.2 Perlengkapan Permainan	21
2.1.2.2.3 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	21
2.1.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	22
2.1.3.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola	24
2.1.3.1.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	24
2.1.3.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar	25
2.1.3.1.3 Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (<i>Punggung Kaki</i>)	26
2.1.4 Latihan Menggiring Bola secara Individu	29
2.1.5 Latihan Menggiring Bola secara Kelompok	32
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	34
2.3 Kerangka Konseptual	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	37
3.2 Variabel Penelitian	37
3.3 Desain Penelitian	38
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.4.1 Populasi Penelitian	38
3.4.2 Sampel Penelitian	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data	39
3.6 Instrumen Penelitian	40

	Halaman
3.7 Teknik Analisis Data	42
3.8 Langkah-langkah Penelitian	44
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	46
4.1.1 Pengujian Persyaratan Analisis	46
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	47
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data	47
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas	47
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis	47
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola	20
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	21
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 Lintasan Latihan Menggiring Bola dengan Pola <i>Zig-zag</i> ...	31
Gambar 2.8 Latihan Menggiring Bola secara Individu	31
Gambar 2.9 Visualisasi Latihan Menggiring Bola secara Kelompok (Dengan Cara Bermain dalam Lingkaran)	33
Gambar 2.10 Latihan Menggiring Bola secara Kelompok (Dengan Cara Bermain dalam Lingkaran)	33
Gambar 3.1 Diagram Variabel	38
Gambar 3.2 Desain Penelitian	38
Gambar 3.3 Diagram Tes Menggiring Bola	41
Gambar 3.4 Tes Menggiring Bola	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Menggiring Bola	46
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	47
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	47
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes	47
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes Menggiring Bola)	54
Lampiran 2. Program Latihan	55
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal	57
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	58
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis	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. Dokumentasi Sampel.....	67
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis.....	71