

**PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN ANTROPOMETRI PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Haidar Ali Sya'bani

2007034

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN ANTROPOMETRI PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA**

Oleh

Haidar Ali Sya'bani

NIM.2007034

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Haidar Ali Sya'bani 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang – undang. Proposal Skripsi ini tidak boleh
diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy,
atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Haidar Ali Sya'bani
2007034

**PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN ANTROPOMETRI PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN
SEPAKBOLA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing 1.



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

Dosen Pembimbing 2.

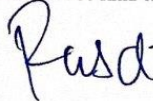


Iman Imanudin, S.Pd., M.PD

NIP. 197508102001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 197608122001121001

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK
PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN ANTROPOMETRI PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA

Haidar Ali Sya'bani

NIM. 2007034

Dosen Pembimbing 1: Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Dosen Pembimbing 2: Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh anatara kelelahan fisik dan antropometri panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Metode yang digunakan yaitu studi deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. 20 orang mahasiswa UKM Sepakbola UPI sebagai partisipan dalam penelitian ini. Ada 3 jenis tes yang dilakukan yaitu; (1) Rast Test untuk mengukur kelelahan fisik, (2) *Dribble* test untuk mengukur kemampuan *dribbling*, (3) Pengukuran panjang tungkai. Data yang didapat dari hasil tes kemudian dianalisis dengan menggunakan software SPSS versi 24, yaitu menggunakan Uji Paired Sampel Test dan Uji T parsial. Dari hasil pengolahan data pengaruh kelelahan fisik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola diperoleh nilai P. Sig. $0.000 < 0.05$, Yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh kelelahan fisik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Serta hasil dari pengolahan data pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola diperoleh nilai P. Sig. $0.141 > 0.05$, Yang artinya tidak terdapat pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

Kata Kunci: Kelelahan fisik, panjang tungkai, *Dribbling*

ABSTRACT
PENGARUH KELELAHAN FISIK DAN ANTROPOMETRI PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PEMAIN SEPAKBOLA

Haidar Ali Sya'bani

NIM. 2007034

Dosen Pembimbing 1: Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Dosen Pembimbing 2: Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to determine whether there is an influence between physical fatigue and anthropometric length of limbs on the dribbling ability of soccer players. The method used is a quantitative descriptive study. Sampling using purposive sampling technique. 20 UPI Football UKM students as participants in this study. There are 3 types of tests carried out, namely; (1) Rast Test to measure physical fatigue, (2) Dribble test to measure dribbling ability, (3) Measurement of limb length. The data obtained from the test results were then analyzed using SPSS version 24 software, namely using the Paired Sample Test and Partial T Test. From the results of data processing the effect of physical fatigue on the dribbling ability of soccer players obtained a value of P. Sig. $0.000 < 0.05$, which means there is a significant effect of the effect of physical fatigue on the dribbling ability of soccer players. As well as the results of data processing on the effect of limb length on the dribbling ability of soccer players obtained a value of P. Sig. $0.141 > 0.05$, which means there is no effect of leg length on the dribbling ability of soccer players.

Keywords: Physical fatigue, limb length, Dribbling

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Struktur Organisasi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	7
2.1.2 Hakekat Dribbling	10
2.1.3 Kelelahan Fisik.....	12
2.1.4 Antropometri Panjang Tungkai.....	13
2.2 Penelitian Relevan.....	14
2.3 Kerangka Berpikir	17
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian.....	18
3.2 Partisipan	18
3.3 Populasi	18
3.4 Sampel	18
3.5 Instrumen Penelitian.....	18
3.6 Analisis Data.....	21
3.7 Prosedur Penelitian.....	22
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Temuan.....	24
4.1.1 Deskriptif Data	24

4.1.2 Profil Interval Standar Heart Rate	24
4.1.3 Norma Tes <i>Dribbling</i>	26
4.1.4 Uji Normalitas	26
4.1.5 Uji Homogentias.....	27
4.1.6 Uji Hipotesis	28
4.2 Diskusi Temuan dan Pembahasan.....	29
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMEDNASI	30
5.1 Simpulan.....	30
5.2 Implikasi	30
5.3 Rekomendasi.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	35
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Hasil Test Pemain UKM Sepakbola UPI	22
Tabel 4.2 Deskriptif Data	23
Tabel 4.3 Tipe Kelelahan Denyut Nadi	23
Tabel 4.4 Norma Tes <i>Dribbling</i>	24
Tabel 4.5 Uji Normalitas Heart Rate Pre Test Dan Post Test	24
Tabel 4.6 Uji Normalitas Panjang Tungkai.....	25
Tabel 4.7 Uji Normalitas <i>Dribbling</i> Pre Test Dan Post Test	25
Tabel 4.8 Uji Homogenitas	25
Tabel 4.9 Uji Paired Sampel Test.....	26
Tabel 4.10 Uji T Parsial	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dimensi Lapangan	8
Gambar 3.1 Rast Test.....	19
Gambar 3.2 Pengukuran Panjang Tungkai.....	20
Gambar 3.3 Pengukuran Tes <i>Dribbling</i>	20
Gambar 3.4 Polar Monitor	20

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengesahan	34
Lampiran 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	35
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi.....	41
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	42
Lampiran 5. Surat Izin Peminjaman Alat.....	43
Lampiran 6. Surat Keterangan Bebas Pinjam Perpustakaan	44
Lampiran 7. Hasil Output Spss.....	45
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	53
Lampiran 9. Riwayat Hidup	54

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandre, Delal, C. D. (2012). Heart Rate Monitoring In Soccer: Interest and Limits During Competitive Match Play and Training, Pratical Application. *Journal Of Strength and Conditioning Research*, 2890–2906.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian (edisi revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta, 130.
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Candra, A., Rusip, G., & Machrina, Y. (2016). Pengaruh latihan aerobik intensitas ringan dan sedang terhadap kelelahan otot (muscle fatigue) atlet sepakbola Aceh. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(1), 333–339. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Fetri, F., & Donie. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Soniawan 2018*, 1169–1178.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *CENDEKIA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>
- Ishii, H. N. (2013). Effect of Lactate Accumulation during Exercise-induced Muscle Fatigue on the Sensorimotor Cortex. *Journal of Physical Therapy Science*, 25(12), 1637–1642.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*.
- Maifa sitti, J. S. (2018). Kontribusi Kecepatan, Panjang Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepak

- Bola Siswa Smpn 5 Kotabaru 2018. *Ilmiah Pendididkan*, 6(2), 81–89.
- Mielke, D. (2007). Dasar dasar sepakbola. *Jakarta: Pt. Intan Sejati*.
- Muzaki, M. P. (2010). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola Usia 12-14 Tahun Lembaga Pendidikan Sepakbola Putra Wonogiri. *Digilib UNS*.
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/14748/Mjk2MDg=/Hubungan-ukuran-panjang-tungkai-dengan-kemampuan-dribbling-sepak-bola-usia-12-14-tahun-lembaga-pendidikan-Sepak-Bola-Putra-Wonogiri-tahun-2010-Muzaki.pdf>
- Parahita, A. (2009). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun Astra. *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.*, 5(August), 40.
[http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/Overview of Arc Hydro terrain preprocessing workflows.pdf](http://downloads.esri.com/archydro/archydro/Doc/Overview%20of%20Arc%20Hydro%20terrain%20preprocessing%20workflows.pdf)
<https://doi.org/10.1016/j.jhydrol.2017.11.003>
<http://sites.tufts.edu/gis/files/2013/11/Watershed-and-Drainage-Delineation-by-Pour-Point.pdf>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Purnomo, M. (2011). Asam Laktat dan Aktivitas SOD Eritrosit pada Fase Pemulihan Setelah Latihan Submaksimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 155–170. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/miki>
- Riduwan, & S. (2011). Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi Dan Bisnis. *Bandung: Alfabeta*.
- Rinaldi, R. (2016). *Dampak Kelelahan Pada Akurasi Tendangan Longpass Pemain Sepakbola Pusat Latihan Pandanaran Boyolali*.
- Rusdiana, A., Imanudin, I., Ray, H. R. D., Ruhiat, M., Hardwis, S., Umaran, U., & Nuryadi. (2017). Fatigue Impact to Mechanical Movement of Maximal Instep

- Kicking in Soccer. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 180(1), 0–6. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012234>
- Russell, M., Benton, D. Kingsley, M. (2011). The Effects Of Fatigue on Soccer Skills Performed During A Soccer Match Simulation . *Internasional Journal of Sports Physiology and Perfomance*, 221–233. <https://doi.org//10.1016/j.jsams.2011.12.006>
- Sajoto, M. (1995). Jakarta: Depdikbud Dirjen. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*.
- Saputro, A. K. (2018). Peningkatan hasil belajar sepak bola melalui pendekatan bermain kelompok. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 47–53.
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2020). Sistem pembinaan ekstrakurikuler sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>
- Sugiyono. (2007). Statistika Untuk Penelitian. In *Alfabeta Bandung* (Vol. 12, pp. 1–415).
- Utami, N. W. A. (2017). Modul Antropometri. *Diklat/Modul Antropometri, 006*, 4–36. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_dir/c5771099d6b4662d9ac299fda52043c0.pdf
- Wandita, P., & Sakti, H. (2014). Dapatkah Aku Berhenti Berjudi? (Studi Fenomenologis Profil Penjudi Bola Yang Memasuki Masa Dewasa Awal). *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 144–151.
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yudika, N. B., Alfindana, D., Putra, B. M., Jasmani, P., Dan, K., & Pacitan, S. P. (2021). Hubungan Berat Badan , Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Terhadap Dribbling Sepakbola Ssb Pusaka Kayen Tahun 2021 Pendahuluan Salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan teknik bermain yang tinggi adalah sepakbola . Olahraga ini terdiri. *Repository STKIP PGRI PACITAN*, 1–10.

