

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLING DAN GERAKAN TANPA BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Farhan Azhari Zein
1900948

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLING DAN GERAKAN TANPA BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

Oleh:

Farhan Azhari Zein

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Farhan Azhari Zein

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari peneliti

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

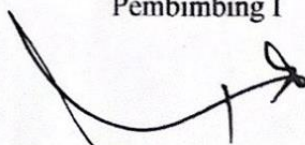
FARHAN AZHARI ZEIN

1900948

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 3 TAMBUN
SELATAN**

Disetujui dan disahkan oleh,

Pembimbing I

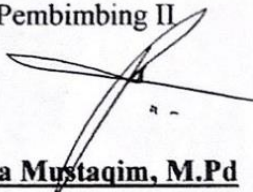


Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

NIP.196812181994021001

Disetujui dan disahkan oleh,

Pembimbing II

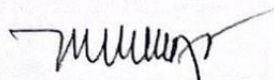


Ridha Mustaqim, M.Pd

NIP. 920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Departemen/Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Mulyana M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DAN GERAKAN TANPA BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Oleh:

Farhan Azhari Zein

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *skipping* terhadap kelincahan *dribbling* dan gerakan tanpa bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal pada SMAN 3 Tambun Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *pretest-posttest one group design*. Terdapat 1 kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok eksperimen (yang diberikan *treatment* latihan *skipping*). Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dengan total sampel 15 orang. Instrumen tes pada penelitian ini adalah test *dribbling* dari subagyo irianto dengan menggunakan latihan *skipping*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dari latihan *skipping* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pada kelompok yang diberikan *treatment* dan terdapat pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kelincahan gerak tanpa bola pada pemain futsal dengan *treatment*. Selain itu terdapat pengaruh yang tidak signifikan dari hasil latihan *skipping* terhadap gerakan tanpa bola, Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *skipping* memiliki pengaruh signifikan terhadap kelincahan *dribbling* dengan bola pada siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Tambun Selatan.

Kata Kunci: Latihan *Skipping*, Kelincahan, *Dribbling*, Gerakan tanpa Bola, Futsal.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SKIPPING TRAINING DRIBBLING AND MOVEMENT WITHOUT THE BALL OF EXTRACURRICULAR FUTSAL

by:

Farhan Azhari Zein

The purpose of this study was to determine how much influence skipping training dribbling and movement without the ball of extracurricular futsal. The type of research used is quasi-experiment with research design using pretest-posttest control group design. There were one groups in this study, namely the experimental group (which was given skipping exercise treatment). The treatment was given as many as 12 meetings. The sampling technique in this study used a saturated sampling technique with a total sample of 15 people. The test instrument in this study is a dribbling test using skipping exercises. The results showed that there was a significant effect of skipping training on increasing dribbling agility and there was no significant effect on increasing movement without the ball of players with. That there is no significant effect of skipping training on movement without the ball. There is a significant effect of skipping training on dribbling using the ball. So it can be concluded that skipping training has a significant influence on dribbling agility with the ball in Futsal Extracurricular students of SMAN 3 South Tambun.

Keywords: Skipping exercise, agility, dribbling, movement without the ball, futsal.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
<u>1.1 Latar Belakang.....</u>	<u>1</u>
<u>1.2 Rumusan Masalah.....</u>	<u>5</u>
<u>1.3 Tujuan Penelitian</u>	<u>5</u>
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
<u>1.4 Manfaat Penelitian</u>	<u>5</u>
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat berdasarkan Kebijakan.....	6
1.4.3 Manfaat Praktik.....	6
<u>1.5 Batasan Masalah</u>	<u>6</u>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
<u>2.1 Latihan</u>	<u>7</u>
<u>2.2 <i>Skipping</i></u>	<u>12</u>
<u>2.3 Kelincahan</u>	<u>15</u>
<u>2.4 Gerak</u>	<u>17</u>
<u>2.4 <i>Dribbling</i>.....</u>	<u>18</u>
<u>2.5 Futsal.....</u>	<u>21</u>
<u>2.6 Penelitian Yang Relevan.....</u>	<u>25</u>
<u>2.7 Kerangka Berfikir</u>	<u>25</u>

2.8 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Populasi.....	27
3.3 Sampel	28
3.4 Desain Penelitian	28
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1 Instrumen	29
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Teknik Analisis Data	32
3.7 Prosedur Penelitian	33
3.8 Program Latihan	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Data Penelitian	39
4.2 Pengolahan dan Analisis Data	40
4.2.1 Uji Normalitas.....	41
4.2.2 Uji Homogenitas	42
4.2.3 Uji <i>Paired Samples T-Test</i>	43
4.3 Pembahasan	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	48
5.3 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>The Random-Pretest-Posttest Control Group Design</i>	29
Tabel 3. 3 Kategori Kecepatan.....	31
Tabel 3. 4 Program Latihan.....	35
Tabel 4. 1 Kategori Skor Hasil Tes.....	39
Tabel 4. 2 Data Penelitian	40
Tabel 4. 3 Uji Normalitas 1.....	41
Tabel 4. 4 Uji Normalitas 2.....	41
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas 1	42
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas 2	42
Tabel 4. 7 Uji Paired Samples T-Test 1	43
Tabel 4. 8 Uji Paired Samples T-Test 2	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Contoh Gambar <i>Skipping</i>	14
Gambar 2. 2 Contoh <i>Dribbling</i>	21
Gambar 2. 3 Lapangan Bola.....	22
Gambar 2. 4 Gawang.....	23
Gambar 2. 5 Bola	24
Gambar 2. 6 Kerangka Pemikiran	26
Gambar 3. 1 Instrumen Test <i>Dribbling</i>	30
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengesahan Judul	53
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3 Surat Balasan	58
Lampiran 4 Hasil Penelitian.....	59
Lampiran 5 Hasil Analisis Data SPSS	60
Lampiran 6 Program Latihan	68
Lampiran 7 Dokumentasi.....	91

DAFTAR PUSTAKA

- Aagard, M. (2012). *Rope Jumping Fitness—The Complete Guide To Jump Rope Fitness*. <https://www.scribd.com/doc/222714192/Rope-Fitness-Us>
- American Journal of Sociology. (2019). 'Metode Penelitian.' *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689–1699.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT RINEKA CIPTA Batty.
- Asmar, J. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur.
- Batty, E. (2004). *Latihan Sepakbola Metode Baru Pertahanan*. Pionejaya.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. FIK Universitas Negeri Malang.
- Collins, K. (2007). Implementing a tactical approach through action research. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 105–126.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 43-54.
- Febrianta, & Sukoco, P. (2013). Upaya Peningkatan Pembelajaran Permainan Bolabasket Melalui Metode Pendekatan Taktik Siswa SMPN 2 Pandak Bantul. *Jurnal Keolahragaan*, 186-196.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design And Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc.
- GALLAGHER, C. (2006). *Latihan Kebugaran*. Karisma Group Publishning.
- Hadits, L. A. (2016). *PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAME 4 VS 4 DENGAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIC* [Other, Universitas Pendidikan Indonesia]. https://doi.org/10/S_PKO_1204249_Appendix.pdf
- Hariono, A. (2006). METODE MELATIH TEKNIK DAN TAKTIK DALAM PENCAK SILAT. Oleh: Awan Hariono - PDF Free Download. In *Adoc.pub*. <https://adoc.pub/metode-melatih-teknik-dan-taktik-dalam-pencak-silat-oleh-awa.html>
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching /Harsono / OPAC Perpustakaan Nasional RI*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=271241>

- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan,.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Pena Pundi Aksara.
- Ismaryati. (2008). *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia.
- Jabar, A., & Hambali. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*.
- Joko. (2017). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *FJIP UNILA*, 248-253.
- Juhanis, J., Sudirman, S., & Hasmiyati, H. (2021). Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemaib Sepakbola FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 27.
- KONI. (2012). *Komite Olahraga Nasional Indonesia*. <https://koni.or.id/>
- Kumar, R. (2012). *Scientific Methods of Coaching and Training*. Jain Media Graphics. <https://books.apple.com/us/book/scientific-methods-of-coaching-and-training/id524304965>
- Kurniawan. (2011). *Buku pintar Olahraga*. Laskar Aksara.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion.
- Makalah Kelincahan | PDF*. (n.d.). Scribd. Retrieved November 21, 2023, from <https://id.scribd.com/document/328945202/makalah-kelincahan>
- Margono. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan: Komponen MKDK / S. Margono | OPAC Perpustakaan Nasional RI*. Rineka Cipta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=635125>
- Maulidian, G. (2019). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi. *Universitas Muhammadiyah Sukabumi*.
- Mielke, D. (2007). *Tampilan Petugas: Dasar-dasar sepak bola / Danny Mielke* (p. 1). <https://onesearch.id/Record/IOS2862.UNMAL000000000032110/Details>
- Muhammad Yusuf, P., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>
- Mulyono, M. A. (2014). *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bumi Aksara.

- Mutaqin, R. (2017). *PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN SIDE HOP TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA ANAK DIDIK U16-17 SSB PSDM KABUPATEN BLITAR* | Mutaqin | *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/919>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. OPAC Perpustakaan Nasional RI.
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=996878>
- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka.
- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Akhmad Olih Solihin Khairul Hadziq 2010*. (n.d.). Retrieved November 21, 2023, from <https://text-id.123dok.com/document/6qm6217y-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-kelas-3-akhmad-olih-solihin-khairul-hadziq-2010.html>
- Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olah raga* / M. Sajoto / *OPAC Perpustakaan Nasional RI*. (n.d.). Retrieved November 21, 2023, from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=717988>
- Prasojo, L. H., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Skipping Dan Latihan Dribbling Stop And Go Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Sport Science*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.17977/um057v7i2p112-122>
- Purwanto, J. (2004). *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Rineka Cipta.
- Ridwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga* / M. Sajoto (Ed. 1 Cet. 1). Dahara Prize.
- Satriya, Dikdik, & Iman. (2014). *Teori latihan*. CV Nurani.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar sepak bola modern untuk pemain dan pelatih* / Scheunemann | *OPAC Perpustakaan Nasional RI*. (p. 47).
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=363752>
- Sgrò, F., Salvatore, B., Salvatore, P., & Mario, L. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 9–19.
- Singh, A. B. (2012). *Sport Training*. Chawla Offset Printers.
- Solihin, A. O., & Hadziq, K. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 3 Akhmad Olih Solihin Khairul Hadziq 2010*. Kementerian Pendidikan Indonesia. <https://123dok.com/document/6qm6217y-pendidikan-jasmani-olahraga-kesehatan-akhmad-solihin-khairul-hadziq.html>

- Sriyanto. (2019). *Teknik Pengolahan Hasil Penentuan Standar Asesmen, Teknik Pengolahan dengan Menggunakan Pendekatan Acuan (PAP) dan Acuan Norma (PAN)*.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. FPOK IKIP.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suharjana. (2008). KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA D II PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/457>
- Suhendro, A. (2007). *Dasar-dasar kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Jakarta.
[//lib.unj.ac.id%2Fbuku%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D30605](http://lib.unj.ac.id%2Fbuku%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D30605)
- Sukadiyanto. (2010). STRESS DAN CARA MENGURANGINYA. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/218/pdf_14
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sumardi, R. D., Suherman, A., & Saptani, E. (2014). *PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN FOOTWORK OLAHRAGA BULUTANGKIS*.
- Surya, B. (2010, March 31). Bayu Surya: Berbagai Macam Manfaat Dari Permainan Lompat Karet. *Bayu Surya*.
<https://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html>
- Wiguna, M.Pd, D. I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik—Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.