

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *SUPER SHUTTLE* DENGAN *BALL MASTERY* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET  
SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memeroleh  
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh  
Muhamad Iqbal Zulfikar

1606782

**PROGRAM STUDI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN *SUPER SHUTTLE* DENGAN *BALL MASTERY* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET  
SEPAK BOLA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana pada  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Iqbal Zulfikar

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, di  
*foto copy* atau lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**  
**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN GABUNGAN LATIHAN *SUPER SHUTTLE* DENGAN  
*BALL MASTERY* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET  
SEPAK BOLA**

Oleh

**Muhamad Iqbal Zulfikar**

NIM. 1606782

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Kardjono, M.Sc., M.Pd.

Bambang Erawan, M.Pd.

NIP. 196105251986011002

NIP. 195801171989031001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan

Prof. Dr.Hj. Nina Sutresna, M.Pd

NIP. 196412151989012001

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan gabungan *super shuttle* dengan *ball mastery* terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* kontrol grup desain. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan gabungan *super shuttle* dan *ball mastery*, dan kelompok kontrol yang diberi perlakuan latihan menggiring bola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pemain Akademi Saint Prima U-15 yang berjumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *LOUGHBOROUGH SOCCER DRIBBLING TEST*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dengan latihan gabungan *super shuttle* dengan *ball mastery* terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola dari pada latihan menggiring bola secara konvensional. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan gabungan *super shuttle* dan *ball mastery* memberikan peningkatan yang lebih signifikan dari pada latihan *dribbling* secara konvensional.

**Kata kunci:** Latihan Kelincahan *Super Shuttle*, *Ball Mastery*, Menggiring Bola, Sepak bola.

## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of super shuttle combined training with ball mastery on the ability to dribble in soccer. The method used in this research is an experimental method with Pretest-Posttest Control Group Design control group design. In this study, there were two groups, namely the experimental group which was given treatment with the combined super shuttle and ball mastery exercises, and the control group which was given the treatment of dribbling exercises. The sample used in this study was the U-15 Saint Prima Academy players who opened 20 people with a total sampling technique. The instrument used is the LOUGHBOROUGH SOCCER DRIBBLING TEST. The results of this study indicate that there is a greater improvement with the combined exercise of super shuttle with ball mastery on the ability to dribble in soccer than conventional dribbling exercises. So it can be concluded that the combined practice of super shuttle and ball mastery provides a greater improvement than conventional dribbling.*

*Keywords: Super Shuttle Agility Training, Ball Mastery, Dribbling, Soccer.*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Batasan Penelitian .....	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR .....	7
2.1 Kajian Pustaka .....	7
2.1.1 Sepak Bola .....	7
2.1.2 Menggiring Bola.....	8
2.1.3 Ball Mastery.....	12
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik .....	16
2.1.1 Kondisi Fisik Dalam Sepak Bola .....	19
2.1.1 Super Shuttle .....	23
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Berfikir.....	26
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III .....	29
METODE PENELITIAN .....	29
3.1 Metode Penelitian.....	29

3.2	Partisipan .....	30
3.3	Prosedur .....	31
3.4	Desain Penelitian .....	33
3.5	Populasi dan Sample Penelitian .....	34
3.6	Instrumen Penelitian.....	34
3.7	Analisis data.....	36
3.7.1	Uji Normalitas.....	36
3.7.2	Uji Homogenitas .....	36
3.7.3	Uji Hipotesis.....	37
<b>BAB IV .....</b>		<b>38</b>
<b>TEMUAN DAN BAHASAN .....</b>		<b>38</b>
4.1	Deskriptis Statistik .....	38
4.1.1	Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> Atlet Saint Prima U-15 .....	38
4.2	Uji Normalitas .....	41
4.3	Uji Homogenitas .....	43
4.4	Hasil Pengujian Hipotesis.....	44
4.5	Pembahasan dan Diskusi Penemuan.....	45
<b>BAB V.....</b>		<b>48</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI .....</b>		<b>48</b>
5.1	Kesimpulan .....	48
5.2	Implikasi.....	48
5.3	Rekomendasi.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>51</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR 2.1.2.1</b>	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	<b>9</b>
<b>GAMBAR 2.1.2.2</b>	Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	<b>10</b>
<b>GAMBAR 2.1.2.3</b>	Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki .....	<b>11</b>
<b>GAMBAR 2.1.2.4</b>	<i>Ball Mastery</i> .....	<b>10</b>
<b>GAMBAR 2.1.3.1</b>	Latihan <i>Juggling</i> .....	<b>13</b>
<b>GAMBAR 2.1.3.2</b>	Latihan Memainkan Bola Diantara Dua Kaki.....	<b>14</b>
<b>GAMBAR 2.1.3.3</b>	Latihan Menginjak Bola Secara Bergantian .....	<b>15</b>
<b>GAMBAR 2.1.4.1</b>	Komponen-komponen Kondisi Fisik .....	<b>16</b>
<b>GAMBAR 2.1.5.1</b>	<i>Shuttle run</i> .....	<b>22</b>
<b>GAMBAR 2.1.5.2</b>	<i>Zig-zag Run</i> .....	<b>23</b>
<b>GAMBAR 2.1.5.3</b>	<i>Obstacle Run</i> .....	<b>23</b>
<b>GAMBAR 2.1.6.1</b>	<i>Super Shuttle</i> .....	<b>24</b>
<b>GAMBAR 2.1.6.2</b>	Tampak Depan dan Belakang Pada Otot Manusia.....	<b>25</b>
<b>GAMBAR 3.4.1</b>	Pola Latihan Tangga .....	<b>31</b>
<b>GAMBAR 3.5.1</b>	Desain Penelitian.....	<b>33</b>
<b>GAMBAR 3.5.2</b>	Alur Penelitian .....	<b>34</b>
<b>GAMBAR 3.6.1</b>	<i>LOUGHBOROUGH SOCCER</i> <i>DRIBBLING TEST</i> .....	<b>36</b>



## DAFTAR TABEL DAN DIAGRAM

<b>TABEL 3.4.1</b> Program latihan kelompok eksperimen secara garis besar ...	<b>32</b>
<b>TABEL 3.4.2</b> Program latihan kelompok kontrol secara garis besar .....	<b>32</b>
<b>TABEL 4.1.1.1</b> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	<b>37</b>
<b>DIAGRAM 4.1.1.1</b> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen ...	<b>38</b>
<b>TABEL 4.1.1.2</b> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	<b>38</b>
<b>DIAGRAM 4.1.1.2</b> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen ...	<b>39</b>
<b>DIAGRAM 4.1.1.3</b> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kedua Kelompok.....	<b>39</b>
<b>DIAGRAM 4.1.1.4</b> Perbedaan Peningkatan Antara kelompok Eksperimen Dengan Kelompok Kontrol.....	<b>40</b>
<b>TABEL 4.2.1</b> Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	<b>41</b>
<b>TABEL 4.2.2</b> Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	<b>41</b>
<b>TABEL 4.2.3</b> Uji Normalitas.....	<b>41</b>
<b>TABEL 4.3.1</b> Uji Homogenitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	<b>42</b>
<b>TABEL 4.3.2</b> Uji Homogenitas Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	<b>42</b>
<b>TABEL 4.3.3</b> Hasil Uji Homogenitas.....	<b>42</b>
<b>TABEL 4.4.1</b> Hasil Uji Peningkatan Rata-rata <i>Pre-test</i> Dengan <i>Post-test</i> Dari Kedua Kelompok .....	<b>44</b>

## Daftar Pustaka

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>
- Alyadi. S. dkk (2021). Pengembangan Latihan Rithmik Menggunaka Alat untuk Meningkatkan Ball Feeling Siswa Sekolah Sosial Real Madrid Foundation Banda Aceh. [www.fkip.uniki.ac.id](http://www.fkip.uniki.ac.id)
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awang Roni Efendi , Rovi Pahliwandari , Zainal Arifin (2018) “PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK” *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol. 7, No. 1
- Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.1994.12059272>
- Bekris, E., Gissis, I., Ispyrilidis, I., Mylonis, E., & Axeti, G. (2019). Combined visual and dribbling performance in young soccer players of different expertise. *Research in Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1080/15438627.2017.1393751>
- [Bella Ratri \(2013\)](#) PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 MINGGIR SLEMAN
- Dikdik Zafar Sidik. (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fahrizal Halim alfian moh. (2016) “hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada pemain sepak bola” *jurnal kesehatan*

olahraga vol 06 no 2, hal 92-102

- Fraenkel. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: McGraw-Hill Companies
- Harsono. (2016). Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan kesehatan)
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Ali, A., & Visscher, C. (2013). Soccer skill development in talented players. *International Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1323781>
- Ibnu Andli Marta. (2022). KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 4, Nomor 1
- Indra Sakti. (2017) HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 2 LUBUKLINGGAU. *A Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol. 3 No 2
- IFAB. (2017/18) Peraturan Permainan
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- McGregor, dkk. (2007). *Reliability and Validity of Two Tests of Soccer Skill*. *Journal of Sports Sciences*, 25:13, 1461-1470
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurjaman Imam (2015) *Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing dan Dribbling Melalui Pelatihan Ball Mastery*
- Riduwan. (2004). *METODE DAN TEKNIK MENYUSUN TESIS*. Bandung: Alfabeta

- Reilly, Thomas. (2005). An ergonomics model of the soccer training process. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640410400021245>
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Suharsimi, A. (2010). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). *Rineka Cipta*.
- Supryatno. (2009). PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN BOLA STANDAR DAN KOMBINASI BOLA SERTA KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA LPSB BONANSA UNS TAHUN 2009
- Sugiyanto. (1995). Metodologi Penelitian. Surakarta : UNS Press.
- Stiawan, iwan. (1991) Manusai dan Olahraga. Bandung: FPOK IKIP Bandung – institute
- Timo Scheunemann (2012). Kurikulum sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (u15-u12), Usia Muda (u13-u20) & Senior
- Zago, M., Piovan, A. G., Annoni, I., Ciprandi, D., Iaia, F. M., & Sforza, C. (2016). Dribbling determinants in sub-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1057210>
- Zalfendi dkk. (2010). Buku Ajar Sepakbola. Padang. FIK UNP teknologi bandung