

**EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN *AGILITY LEDDER DRILL* DAN
MODEL *SHUTTLE RUN* DALAM KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 42
OGAN KOMERING ULU**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**BONATUA FEBRIZAL SIANTURI
NIM: 151330038**



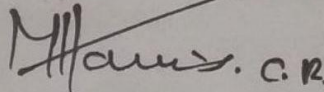
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Efektivitas Model Latihan *Agility Ledder Drill* dan Model *Shuttle Run* dalam Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komering Ulu
Nama : Bonatua Febrizal Sianturi
NIM : 151330051
Program Studi : Pendidikan Olahraga

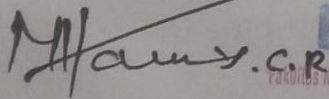
menyetujui,

Pembimbing



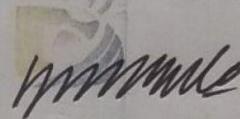
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/029212889

**Ketua,
Program Studi
Pendidikan Olahraga**



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/029212889

**Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa
Universitas Bina Darma**



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 7 September 2019

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

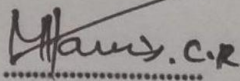
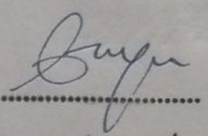
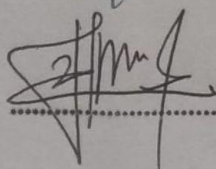
**EFEKTIVITAS MODEL LATIHAN *AGILITY LEDDER DRILL* DAN
MODEL *SHUTTLE RUN* DALAM KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA EKSTRAKULIKULER
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 42
OGAN KOMERING ULU**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
BONATUA FEBRIZAL SIANTURI
NIM:151330038**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 7 September 2019 dan telah di
sempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		7/10 ²⁰¹⁹
2. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.		7/10 ²⁰¹⁹
3. Dr. Bangkit Seandi Traroe, M.Pd.		7/10 ²⁰¹⁹

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bonatua Febrizal Sianturi
NIM : 151300038

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 7 September 2019

buat Pernyataan,



Bonatua Febrizal Sianturi
NIM: 151330038

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan pernah menyesali apa yang telah terjadi, tetapi jadikanlah itu sebuah pelajaran yang akan kita perbaiki di masa yang akan datang.” (Bonatua Febrizal Sianturi, 2019)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. kedua orangtuaku, bapak Marolop Sianturi dan ibu Rumada Simare-mare yang telah merawat, membimbing, mendidik, dan mendoakan saya, agar bisa dengan mudah mencapai cita-cita yang indah;
2. saudara-saudaraku Benget Roy Sianturi, Nora Noviyanti Sianturi dan Haposan Sianturi, terima kasih atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas model latihan *agility ledder drill* dan model *shuttle run* dalam kemampuan *dribbling* permainan sepakbola peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komerling Ulu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian *two-group pre-test post-test* dengan membagi menjadi dua kelompok yaitu satu kelompok diberi perlakuan latihan *agility ledder drill* dan kelompok satunya diberi perlakuan latihan *shuttle run*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komerling Ulu yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*, yang selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok setelah diberi *pre-test* yaitu kelompok latihan *agility ledder drill* dan kelompok latihan *shuttle run*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *soccer dribble test*. Analisa data yang dilakukan pengujian adalah uji normalitas, uji homogenitas data, dan uji hipotesis. Dari hasil penelitian latihan *agility ledder drill* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 OKU, dengan $t_{hitung} 6 \geq t_{tabel} 1,8$ dengan peningkatan 0,996 detik, dan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komerling Ulu, dengan $t_{hitung} 2,8 \geq t_{tabel} 1,8$ dengan peningkatan 1,336 detik. Dari diatas dapat dilihat latihan *shuttle run* lebih efektif dibandingkan latihan *agility ledder drill* dengan selisih peningkatan 0,34 detik.

Kata kunci: *agility ledder drill*, *shuttle run* dan kemampuan *dribbling*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the agility ladder drill training model and the shuttle run training model on dribbling skills in football games for extracurricular students at 42 Ogan Komering Ulu State Middle School. This study was an experimental study using a two-group pre-test post-test research design by dividing into two groups: one group was treated with agility ladder drill and the other group was treated with shuttle run. The population in this study were extracurricular students at 42 Ogan Komering Ulu that State Junior High Schools totaling 20 people. Sampling uses Total Sampling, which then is divided into two groups after being given a pre-test, the agility ladder drill training group and the shuttle run training group. The data collection technique in this study was the soccer dribble test. Data analysis conducted by examiners is normality test, homogeneity test data, and hypothesis testing. From the results of the agility ladder drill research there is a significant influence on the dribbling ability of 42 OKU State High School extracurricular students, with a tcount of 6 1,8 ttable 1.8 with an increase of 0.996 seconds, and there is a significant influence on the shuttle run dribbling ability of extracurricular students Second Intermediate State 42 OKU, with tcount $2.8 \geq$ ttable 1.8 with an increase of 1,336 seconds. From the above it can be seen that the shuttle run exercise is more effective than the agility ladder drill with a difference of 0.34 seconds increase.

Keywords: agility ladder drill, shuttle run and dribbling

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjukNya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Efektivitas Model Latihan *Agility Ladder Drill* dan Model Latihan *Shuttle run* Dalam Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepak Bola Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komering Ulu.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang.

Dalam penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, semangat serta dorongan dari semua pihak baik dari segi materi maupun moril. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang, sekaligus sebagai Pembimbing yang telah membimbing dengan sepenuh hati dan sabar dalam penulisan Skripsi ini;
4. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
5. Nurwati, S.Pd. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 42 Ogan Komering Ulu atas izin melaksanakan penelitian;
6. Ali Wardana, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) atas bantuannya dalam mengumpulkan data;
7. peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 42 Ogan Komering Ulu, khususnya peserta kegiatan *ekstrakurikuler* permainan sepak bola, atas partisipasinya dalam penelitian ini;

8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga; FKIPB; Universitas Bina Darma Palembang atas kesempatan yang diberikan dalam menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan imbalan atas semua bantuan yang diberikannya. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya pembelajaran cabang olahraga permainan sepak bola.

Palembang 7 September 2019

Penulis,

Bonatua Febrizal Sianturi

NIM: 151330038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Hakikat Sepakbola	7
1. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola	8
a. Lapangan	8
b. Perlengkapan	9
2. Peraturan Sepakbola	10
3. Teknik Permainan Sepakbola	11
a. <i>Dribbling</i> / menggiring bola	11
b. <i>Passing</i> (mengoper bola)	13

	Halaman
c. <i>Trapping</i> (menghentikan bola)	14
d. <i>Shooting</i> (menembak bola)	16
e. <i>Heading</i> (menyundul bola)	17
f. <i>Throw-in</i> (lemparan ke dalam)	18
4. Hakikat Dribbling Dalam Permainan Sepakbola	18
5. Hakikat Latihan	20
a. Pengertian Latihan	20
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	22
c. Prinsip-prinsip Latihan	23
6. Hakikat <i>Agility Ledder Drill</i> dan <i>shuttle run</i>	26
a. <i>Agility ledder drill</i>	30
b. <i>Shuttle run</i>	30
6. Kajian Yang Relevan	32
7. Kerangka Berpikir	33
8. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Rancangan Penelitian	35
1. Metode Penelitian	35
2. Rancangan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat dan Waktu Penelitian	37
2. Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
1. Populasi	37
2. Sampel	37
D. Teknik Pengumpulan data	38
1. Metode Pengumpulan Data	39
2. Insrument Test	39
E. Teknik Analisis Data	41

	Halaman
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas Data	43
3. Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL DAN PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Tempat Penelitian	44
2. Perhitungan Statistik Dasar	44
a. Deskripsi data hasil <i>pre-test agility ledder drill</i>	44
b. Deskripsi data hasil <i>post-test agility ledder drill</i>	45
c. Deskripsi data hasil <i>pre-test shuttle run</i>	46
d. Deskripsi data hasil <i>post-test shuttle run</i>	47
3. Analisis Data	48
a. Uji Normalitas data <i>pre-test</i> dan <i>post-test shuttle run</i>	48
b. Uji Normalitas data <i>pre-test</i> dan <i>post-test agility ledder drill</i>	49
c. Uji Homogenitas	49
d. Uji Hipotesis	49
a) Perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test agility ledder drill</i>	49
b) Perbandingan <i>pre-test</i> dan <i>post-test shuttle run</i>	50
c) Perbandingan <i>agility ledder drill</i> dan <i>shuttle run</i>	51
D. Pembahasan	52
1. Peningkatan <i>dribble</i> sepakbola kelompok <i>agility ledder drill</i>	52
2. Peningkatan <i>dribble</i> sepakbola kelompok <i>shuttle run</i>	52
3. Perbandingan <i>agility ledder drill</i> dan <i>shuttle run</i>	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Pembagian kelompok <i>Ordinil Pairing</i>	38
Tabel 4.1 Tabel distribusi <i>pre-test agility ledder drill</i>	44
Tabel 4.2 Tabel distribusi <i>post-test agility ledder drill</i>	45
Tabel 4.3 Tabel distribusi <i>pre-test shuttle run</i>	46
Tabel 4.4 Tabel distribusi <i>post-test shuttle run</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2.2 Perlengkapan Sepakbola	10
Gambar 2.3 Teknik <i>Dribble</i> Sepakbola	12
Gambar 2.4 Teknik <i>Passing</i> Bagian Dalam	13
Gambar 2.5 Teknik <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Sepatu	14
Gambar 2.6. Teknik <i>Trapping</i>	15
Gambar 2.7 Teknik <i>Shooting</i>	17
Gambar 2.8 <i>Teknik Heading</i>	17
Gambar 2.9 Teknik <i>Throw-in</i>	18
Gambar 2. 10 Teknil <i>Dribble</i> Sepakbola	20
Gambar 2.11 <i>Agility Ledder drill in each</i>	28
Gambar 2.12 <i>Agility ledder drill icky shuffle</i>	28
<u>Gambar</u> 2.13 <i>Agility Ledder drill lateral in and out</i>	29
<u>Gambar</u> 2.14 <i>Agility Ledder drill forward in and out</i>	29
Gambar 2.15 <i>Agility Ledder two in forward</i>	30
Gambar 2.16 Latihan <i>Shuttle run</i>	31
Gambar 2.17 Lari angka 8	31
Gambar 2.18 <i>Shuttle run</i>	32
Gambar 2.19 Kerangka Berpikir	33

	Halaman
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	36
Gambar 3. 2 <i>Soccer Dribbling Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Diknas	59
Lampiran 2. Surat Balasan Sekolah	60
Lampiran 3. Absen Siswa	61
Lampiran 4. Program Latihan	62
Lampiran 5. Data Hasil <i>pre-test</i>	76
Lampiran 6. Pembagian Data <i>pre-test</i>	77
Lampiran 7. Data <i>Post-test</i> kelompok <i>agility ledder drill</i>	78
Lampiran 8. Data <i>post-test</i> kelompok <i>shuttle run</i>	79
Lampiran 9. Uji Normalitas <i>pre-test</i> kelompok <i>agility ledder drill</i>	80
Lampiran 10. Uji Normalitas <i>post-test</i> kelompok <i>agility ledder drill</i>	81
Lampiran 11. Uji Normalitas <i>pre-test</i> kelompok <i>shuttle run</i>	82
Lampiran 12. Uji Normalitas <i>post-test</i> kelompok <i>shuttle run</i>	83
Lampiran 13. Uji Homogenitas Varian	84
Lampiran 14. Korelasi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>agility ledder drill</i>	86
Lampiran 15. Korelasi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> <i>shuttle run</i>	87
Lampiran 16. Uji Hipotesis Kelompok <i>agility Ledder drill</i> dan <i>shuttle run</i>	88
Lampiran 17. Dokumentasi	89