

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL*
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR *DRIBLING*
SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER DI SMA
SWASTA SANTA MARIA DELLA STRADA
PADEMANGAN JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

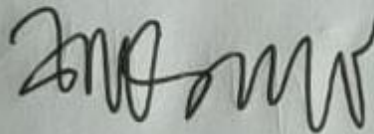
**YESAYA TRI ANDIKA KEDONG
41182191180041**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Keterampilan Dasar *Dribling* Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara", telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Pembimbing



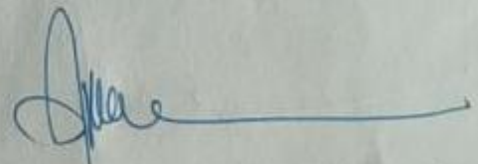
Bujang, Drs., M.Si.

Mengetahui,
Dekan FKIP Unisma Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Keterampilan Dasar *Dribling* Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Pada,

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd. (.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd. (.....)

3. Penguji :

3.1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)

3.2. Mia Kusumawati, M.Pd. (.....)

3.3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd. (.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YESAYA TRI ANDIKA KEDONG
NPM : 41182191180041
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Keterampilan Dasar *Dribling* Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara”, dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, November 2022
Yang Membuat Pernyataan

A 1000 Rupiah postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH' and 'METERAI TEMPEL'. The stamp is partially obscured by a large, dark, handwritten signature.

YESAYA TRI ANDIKA KEDONG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Akan selalu ada jalan menuju sebuah kesuksesan bagi siapapun,
selama orang tersebut mau berusaha dan bekerja keras untuk memaksimalkan
kemampuan yang ia miliki.

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk :

Kedua Orang tuaku yang tercinta, Keluarga, teman-teman dan pembimbing yang
selalu mendukungku dan memberi nasehat, serta semua pihak yang telah memberi
Support yang luar biasa hingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

ABSTRAK

YESAYA TRI ANDIKA KEDONG, 41182191180041: Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Keterampilan Dasar *Dribbling* Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi latihan *running with the ball* terhadap keterampilan dasar *dribbling* sepakbola di ekstrakurikuler SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara yang tergabung ke dalam ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampel jenuh*, jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, Untuk peningkatan latihan *running with the ball* hasil t hitungunya 17.69 lebih besar dari nilai t tabel 2.10 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-2$ sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada peningkatan latihan *running with the ball* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. Hal ini berarti bahwa latihan *running with the ball* dapat meningkatkan keterampilan dasar *dribbling* sepakbola, jadi jika pemain sepakbola ingin ditingkatkan keterampilan dasar *dribbling* sepakbolanya maka harus dirancang program latihan *running with the ball* dengan sistematis dan terencana.

Kata Kunci: latihan, *running with the ball*, keterampilan dasar, *dribbling*, sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat yang selalu Dia berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Running With The Ball* Terhadap Keterampilan Dasar *Dribling* Sepakbola Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

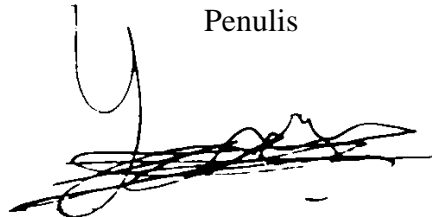
1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Bujang, Drs., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat saya
6. Kepala Sekolah Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara
7. Dewan guru khususnya guru PJOK SMA Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara
8. Siswa-siswa SMA Santa Maria Della Strada Pademangan Jakarta Utara

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, November 2022

Penulis



YESAYA TRI ANDIKA KEDONG

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Hakikat Sepakbola	8
B. Hakikat <i>Dribbling</i>	19
C. Hakikat Latihan.....	24
D. Hakikat Latihan <i>Running With The Ball</i>	34
E. Penelitian Relevan	36
F. Kerangka Berpikir.....	38
G. Hipotesis	39
BAB III.....	40
METODELOGI PENELITIAN	40
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel	40
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
D. Desain dan Instrumen Penelitian	42

E. Rancangan Perlakuan	45
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV	49
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA	49
A. Deskripsi Data	49
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Diskusi Penemuan	51
BAB V	53
KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran-Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi	31
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	31
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	32
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	10
Gambar 2.2. Bola Sepakbola Standar FIFA.....	11
Gambar 2.3. Perlengkapan Pemain Sepakbola	12
Gambar 2.4. Teknik Menendang Bola	14
Gambar 2.5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.....	15
Gambar 2.6. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	15
Gambar 2.7. Teknik Lemparan Ke Dalam	16
Gambar 2.8. Teknik Mengoper Bola.....	17
Gambar 2.9. Teknik Menyundul Bola.....	18
Gambar 2.10. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam	20
Gambar 2.11. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.....	21
Gambar 2.12. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam	22
Gambar 2.13. Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.....	23
Gambar 2.14. <i>Running With The Ball</i>	36
Gambar 3.1. Desain Penelitian	43
Gambar 3.2. Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lamp. 1	: Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan	62
Lamp. 2	: Nilai X, S, dan S^2 Tes Awal	63
Lamp. 3	: Nilai X, S, dan S^2 Tes Akhir	64
Lamp. 4	: Nilai X, S, dan S^2 Peningkatan	65
Lamp. 5	: Uji Kenormalan Tes Awal	66
Lamp. 6	: Uji Kenormalan Tes Akhir	67
Lamp. 7	: Uji Kenormalan Peningkatan	68
Lamp. 8	: Uji Homogenitas (Variansi)	69
Lamp. 9	: Uji distribusi t Peningkatan Latihan	70