

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SDN MUSTIKAJAYA 5 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana SI Pendidikan Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :
TRI SALSABILAH
41182191190033

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

2023

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SDN
MUSTIKAJAYA 5 KOTA BEKASI**

Oleh :

Tri Salsabilah
41182191190033

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing


Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 21 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Tri Salsabilah

41182191190033

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Pada Tanggal 21 Juli 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Anggota : Adli Azhari, M.Pd

Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti M.Pd.

NIK: 45101022012015

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Salsabilah

NPM : 41182191190022

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi” ini adalah karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap keilmuaan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Tri Salsabilah

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada kemudahan tanpa berdoa, sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu umat kecuali diri mereka yang mengubah apa yang ada pada diri mereka.”

Persembahan

Skripsi ini Saya persembahkan kepada kedua Orang Tua Tercinta, Abang dan Kakak tersayang, Bapak dan Ibu Dosen yang telah membimbing saya, Sepupu yang telah mendukung saya serta teman teman seperjuangku.

ABSTRAK

Tri Salsabilah, NPM: 41182191190033, Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan *Shuttle Run* terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. Jumlah populasi 20 peserta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *total sampling*.

Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan terhadap terhadap peningkatan kelincahan pada peserta latih ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5. Pada *alpha* 5% atau (α) = 0,05, yang berarti dari hasil uji t diperoleh t – hitung = 8,60 lebih besar dari t tabel (2,86).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kelincahan para peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi setelah diberikan latihan *Shuttle Run*.

Kata Kunci : *Shuttle Run*, *Dribbling*, Sepakbola dan Keterampilan

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan seminar proposal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Mustikajaya 5 Kota Bekasi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu Yunita Lasma, M.Pd, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun proposal skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Faukultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu M.Or sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Islam “45” Bekasi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan proposal skripsi ini.
6. Ibunda dan ayahanda yang sangat banyak memberikan bantuan moril, material, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh Pendidikan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
BAB II	10
TINJAUAN TEORITIS	10
A. Hakekat Sepakbola.....	10
B. Latihan Kelincahan.....	20
C. Profil SDN Mustikajaya 5	22
D. Penelitian Yang Relevan	22
E. Kerangka Berfikir.....	24
F. Hipotesis.....	26
BAB III	27
PROSEDUR PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28

C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	29
E. Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	33
BAB IV	35
ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data	35
B. Uji Normalitas dan Homogenitas Data.....	38
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Diskusi Penemuan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Teknik dasar mengumpan (Passing)	13
Gambar 2. 3 Teknik dasar menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar (Kontrol).....	14
Gambar 2. 4 Teknik dasar mengumpan lambung (Chipping).....	15
Gambar 2. 5 Teknik dasar menggiring bola (Dribbling).....	18
Gambar 2. 6 Teknik dasar menembak (Shooting)	20
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3. 2 Tes Menggiring Bola (Dribbling)	29

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Tes Awal.....	37
Tabel 4. 2 Hasil Tes Akhir	38
Tabel 4. 3 Hasil Peningkatan	38
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data	39
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas Data.....	39
Tabel 4. 6 Hasil Penghitungan Uji Distribusi t Peningkatan Tes Awal dan Akhir	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kalender.....	40
Lampiran 2 Sesi Latihan	41
Lampiran 3 Hasil Tes Menggiring Bola.....	86
Lampiran 4 Tes Awal.....	80
Lampiran 5 Tes Akhir	81
Lampiran 6 Tes Peningkatan.....	82
Lampiran 7 Uji Normalitas Tes Awal	90
Lampiran 8 Uji Normalitas Tes Akhir	91
Lampiran 9 Uji Normalitas Peningkatan.....	92
Lampiran 10 Uji Homogenitas.....	93
Lampiran 11 Uji Hipotesis Distribusi t	94
Lampiran 12 Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	95
Lampiran 13 Distribusi t	96
Lampiran 14 Sebaran Fisher / Distribusi F	90
Lampiran 15 Dokumentasi.....	91

