

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE KELINCAHAN  
UNTUK USIA 14-15 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu  
(S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam “45” Bekasi



Disusun Oleh :

**KUKUH PRAMUJI SUKRESNO**

**41182191170065**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE KELINCAHAN UNTUK USIA 14-15 TAHUN

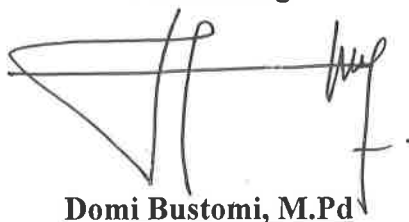
Oleh

**KUKUH PRAMUJI SUKRESNO**

**41182191170065**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and a series of vertical and horizontal strokes on the right.

**Domi Bustomi, M.Pd**

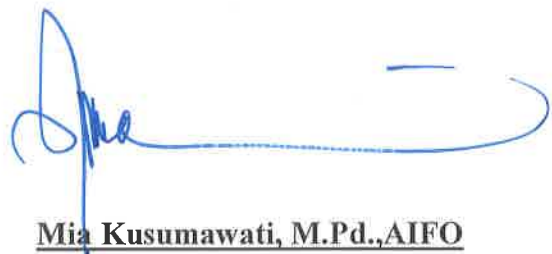
Mengetahui :

Dekan FKIP UNISMA BEKASI

Ketua Program Studi PJKR FKIP

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized loop on the left and several vertical strokes on the right.

**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**

A handwritten signature in blue ink, showing a large, flowing loop on the left and a long, horizontal stroke extending to the right.

**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE KELINCAHAN UNTUK USIA 14-15 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Kukuh Pramuji Sukresno**

**41182191170065**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 14 Juli 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

#### Susunan Dewan Penguji

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



(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



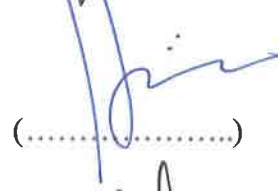
(.....)

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si



(.....)

Penguji 2 : Dr. Khurotul Aini, M.Pd



(.....)

Penguji 3 : Achmad Rifai, M.Pd



(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Kukuh Pramuji Sukresno

NPM : 41182191170065

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun.

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang Membuat Pernyataan



The signature is written in black ink over a yellow rectangular stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', and 'METERAI TEMPEL' with the serial number 'D5AJX932849055'.

Kukuh Pramuji Sukresno

NPM : 41182191170065

## ABSTRAK

**Kukuh Pramuji Sukresno, 41182191170065.** Skripsi berjudul “Pengembangan Model Latihan *Dribbling* Pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun”. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun agar dapat dikembangkan, serta memperbaiki kualitas *dribbling* pada saat bermain sepakbola dan memberikan variasi latihan baru dalam berlatih sepakbola. Metode yang digunakan adalah *Research and Development*. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian tetapi karena pandemic Covid 19 penelitian hanya sampai 5 langkah penelitian

Penelitian *Research and Development* yang divalidasi oleh 3 ahli. Penelitian ini menggunakan model penelitian Research and Development (R&D). Hasil dari penelitian model latihan *dribbling* pada permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun memiliki skor 97,5% . dari ahli sepakbola, ahli kepelatihan, dan ahli motorik. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan bagi pelatih untuk dapat meningkatkan *dribbling* sepakbola, sebaiknya perlu dibina terlebih dahulu dalam hal ini kami menyarankan latihan *dribbling* menggunakan metode kelincahan.

Kata kunci : Model Latihan, *Dribbling*, Kelincahan

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmatNya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat dilaksanakan dengan baik. Adapun judul skripsi ini ialah “pengembangan model latihan *Dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan metode kelincahan untuk usia 14-15 tahun” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk melanjutkan pada penyusunan tugas akhir yaitu skripsi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Penulis menyadari pada penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan penyusunan laporan skripsi ini banyak diperoleh bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung baik berupa tenaga maupun pikiran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka dari itu perkenankan lah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Domi Bustomi, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi
6. Kepada keluarga besar SSB Ebod Jaya FC yang telah membantu saya dalam penelitian ini
7. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Unisma Bekasi Jurusan PJKR tahun angkatan 2017
8. Kedua orangtua saya dan keluarga saya yang telah memberikan support agar saya dapat menggapai cita-cita

Walaupun demikian, dalam laporan penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Maka dari itu peneliti mengharapkan sarah dan kritik dari kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat menjadi acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi pendidikan jasmani.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*“Hiduplah seakan kamu mati besok, belajarlah seakan kamu hidup selamanya”*

-Mahatma Gandhi-

### **Persembahan**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini :

1. Kepada kedua orang tua bapak Sumarso dan ibu Sutiyah sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada kakak-kakakku tercinta yang tak pernah lelah memberikan semangat, motivasi dan selalu berdoa untuk kesuksesanku.
3. Kepada saudara di Bekasi dan Jakarta, yang menjadi keluarga kedua sebagai orang tua kedua setelah bapak dan ibu.
4. Kepada Dosen Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
5. Kepada Bapak Domi Bustomi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali saran dan masukan dalam penelitian ini.



6. Kepada Ahli Motorik, Ahli Kepelatihan, dan Ahli Sepakbola yang telah memberikan masukan dalam penelitian ini.
7. Kepada PJKR Kelas C 2017 yang sudah banyak memberikan semangat dan masukan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang menyatakan,



Kukuh Pramuji Sukresno

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah .....	4
1. Batasan Masalah .....	4
2. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat praktis .....	5
E. Spesifikasi Produk.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
A. Hakikat Sepakbola .....	7
1. Pengertian Sepakbola.....	7
2. Sejarah Sepakbola Indonesia.....	8
3. Teknik Dasar Sepakbola .....	10
B. Hakikat <i>Dribbling</i> .....	19
1. Pengertian <i>Dribbling</i> .....	19
2. Jenis Menggiring Bola .....	21
3. Petunjuk Melakukan <i>Dribbling</i> .....	21
C. Hakikat Latihan.....	21
1. Pengertian latihan .....	21
D. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun.....	22
E. Hakikat Pengembangan .....	24
F. Hakikat Model .....	24

G. Hakikat Kelincahan ( <i>Agylity</i> ).....	25
H. Hubungan Kelicahan Dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	26
I. Penelitian yang Relevan .....	28
J. Kerangka berfikir .....	31
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	33
A. Metode Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Desain Penelitian.....	34
D. Definisi Operasional Penelitian .....	35
E. Prosedur Pengembangan .....	36
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV</b> .....	42
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	42
A. Produk Pengembangan.....	42
B. Pembahasan Pengembangan Model Latihan <i>Dribbling</i> Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Kelincahan Untuk Usia 14-15 Tahun.....	84
<b>BAB V</b> .....	86
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran-Saran .....	86
<b>DAFTAR PUSATAKA</b> .....	88
<b>LAMPIRAN</b> .....	90
Foto bersama Coach Nur Iskandar .....	121
Ahli motorik .....	123
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	124

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Mengontrol Bola .....	13
Gambar 2. 2 Teknik <i>Dribbling</i> .....	14
Gambar 2. 3 Teknik Passing.....	16
Gambar 2. 4 Teknik Heading .....	17
Gambar 2. 5 Teknik Shooting .....	18
Gambar 2. 6 Kerangka Berpikir .....	32
Gambar 3. 1 Langkah-langkah RnD .....	35
Gambar 4. 1 <i>Dribbling</i> kombinasi zig-zag.....	44
Gambar 4. 2 <i>Shuttle Run Dribbling</i> .....	45
Gambar 4. 3 Kombinasi <i>Dribbling</i> Dan Step Kaki.....	46
Gambar 4. 4 Zig-zag <i>run fast dribbling</i> .....	48
Gambar 4. 5 Kombinasi <i>Dribbling</i> Poros Tengah .....	49
Gambar 4. 6 <i>Diagonal Dribbling</i> .....	50
Gambar 4. 7 <i>Square Dribbling</i> .....	51
Gambar 4. 8 <i>Square Tuns</i> .....	52
Gambar 4. 9 <i>Shuttless Dribbling</i> .....	53
Gambar 4. 10 <i>Dribbling Fast Movement</i> .....	54
Gambar 4. 11 <i>Dribbling</i> Kombinasi Zig-zag .....	70
Gambar 4. 12 <i>Shuttle Run Dribbling</i> .....	71
Gambar 4. 13 Kombinasi <i>Dribbling</i> Dan Step Kaki.....	72
Gambar 4. 14 <i>Zig-zag Run Fast Dribbling</i> .....	74

Gambar 4. 15 Kombinasi <i>Dribbling</i> Poros Tengah.....	75
Gambar 4. 16 Diagonal <i>Dribbling</i> .....	76
Gambar 4. 17 <i>Square Dribbling</i> .....	77
Gambar 4. 18 <i>Square Tuns</i> .....	79
Gambar 4. 19 <i>Shuttless Dribbling</i> .....	80
Gambar 4. 20 <i>Dribbling Fast Movement</i> .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian.....	34
Tabel 3. 2 Kategori Presentase Kelayakan Dalam Skala Presentase .....	40
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Kebutuhan .....	43
Tabel 4. 2 Data Hasil Penilaian Ahli Sepakbola .....	57
Tabel 4. 3 Data Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan.....	58
Tabel 4. 4 Data Hasil Penilaian Ahli Motorik.....	59
Tabel 4. 5 Perbedaan Antara Draft Produk Awal Dengan Produk Revisi .....	61
Tabel 4. 6 Kategori Kelayakan Skala Presentase .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat Keterangan Pembimbing .....	90
LAMPIRAN 2 Surat Keterangan Validasi.....	91
LAMPIRAN 3 Penilaian Expert Judgment Ahli Sepakbola .....	94
LAMPIRAN 4 Penilaian Expert Judgment Ahli Motorik.....	103
LAMPIRAN 5 Penilaian Expert Judgment Ahli Kepelatihan.....	106
LAMPIRAN 6 Kartu Bimbingan Skripsi.....	116
LAMPIRAN 7 Sertifikat Lisensi Coach Nur Iskandar .....	117
LAMPIRAN 8 Alat-Alat Latihan Yang Digunakan .....	118
LAMPIRAN 9 Foto-Foto Penelitian.....	120
LAMPIRAN 10 Keterangan Pertemuan Dengan Para Ahli.....	122