

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KETRAMPILAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA PEMAIN
*STARBALL FC***

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**YASINTUS TAHU
NIM. 18320146**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Yasintus Tahu, NIM. 18320146, dengan judul: " Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Starball Fc" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 07 bulan Februari tahun 2024

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias Johanis.F.Lumba, M.Pd
NIDN. 0806086801

Pembimbing II



Christin P.M.Rajagukguk,S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0823039302

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

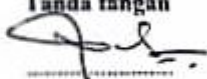

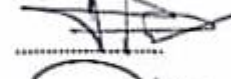



Rantona M. Mac, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Yasintus Tahu, NIM. 18320146, dengan Judul : "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Starball Fe " telah dipertanggungjawabkan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 07 Bulan Februari Tahun 2024 dan dinyatakan "LULUS" pada tanggal 17 Bulan Februari Tahun 2024


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
David Loba, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Yahya Jecson Palinata, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Dr. Anderius Johnis, F. Lumba, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dra. Anggreini D. N. Popkara M.Si.Ph.D
NIDN. 0825081801

Ketua Program Studi PJKR


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yasintus Tahu
Nim : 18320146
Semester : Sebelas (XI)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Dribbling Sepak Bola Pada Pemain Starball Fc

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **Original** dan bebas plagiasi. Bilamana di kemudian hari di jumpai ketidak sesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia di tuntutan dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya

Kupang,


Yasintus Tahu

Nim. 18320146

MOTTO

**Dan Apa Saja Yang Kamu Minta Dalam Doa Dengan Penuh Kepercayaan,
Kamu Akan Menerimanya
Matius 21:22**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu membimbing, menuntun dan memberikan jalan keluar kepada setiap umat-nya
2. Ayah dan Ibu, Dominikus Tahu dan Fransiska Hoar Seran yang selalu memberi semangat, mendoakan anaknya dengan segala kasih sayang yang tulus, dan pengorbanan yang tak terhingga serta memberikan semua yang terbaik untuk peneliti.
3. Ke empat saudara tercinta, Markus seran, melkianus Tahu, Apolonianus Seran Tahu, Yakobus Nahak tahu, dan Keluarga besar yang selalu member dukungan dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabat terdekat Renaldy Tulle, Doputra, Aryanto Tefa, Jeki adu, Bili Krowin, Estakius Erlan Rande yang selalu memberi semangat dan motivasi.
5. Maria Yustina Abuk Teti yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada Peneliti.
6. Teman-teman seperjuangan di Progdi PJKR UKAW 2018.
7. Almamater tercinta Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas tuntunan dan berkat karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain Starball Fc”

Skripsi ini terlaksana dengan baik bukan karena kemampuan peneliti sendiri melainkan karena adanya bantuan dari berbagai pihak yang bersangkutan. Maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan limpah terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, MT. Sebagai Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
2. Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si.Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Serta Penasehat Akademik Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
4. Dr. Anderias Johanis. F. Lumba, M.Pd. Selaku pembimbing I yang telah membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Para Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Khususnya Program Studi Pjkr yang sudah membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat diharapkan agar dapat memperbaiki skripsi ini. Dan peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Kupang, 17 Februari 2024

Peneliti,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yasintus Tahu', is written over a faint, light-colored rectangular stamp or watermark.

Yasintus Tahu

NIM. 18320146

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xv
BIODATA PENULIS.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Akademis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	6
A. Permainan Sepak Bola	6
B. Kelincahan Dan Dribbling	7
C. Kerangka Berpikir.....	13
D. Hipotesis.....	14

BAB III. METODE PENELITIAN	15
A. Metode Penelitian.....	15
B. Tempat Dan Waktu.....	15
C. Desain Penelitian.....	15
D. Populasi Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Penarikan Sampel.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	17
F. Instrument Penelitian	17
1. Keterampilan Dribbling	18
2. Alat Dan Bahan	18
3. Pelaksanaan	18
G. Teknik Analisis Data.....	19
1. Uji Normalitas	19
2. Uji Hipotesis	19
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	21
A. Hasil Penelitian	21
B. Deskripsi Data.....	21
C. Hasil Uji Persyaratan.....	23
D. Hasil Analisis Data.....	24
E. Uji Hipotesis	26
F. Presentasi Peningkatan.....	28
G. Pembahasan.....	28
BAB V. PENUTUP	30
A. Simpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Desain Penelitian	15
Tabel 4. 1. Hasil Prettest.....	21
Tabel 4. 2. Hasil Posttest	22
Tabel 4. 3. Prettest <i>Dribbling</i>	23
Tabel 4. 4. Posttest <i>Dribbling</i>	23
Tabel 4. 5. Uji Normalitas Data.....	24
Tabel 4. 6. Paired Sample Statistics	25
Tabel 4. 7. Paired Sample Corelations	25
Tabel 4. 8. Paired Sample Test	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tes Kelincahan	12
Gambar 3. 1. Instrument Tes <i>Dribbling</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	34
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	35
Lampiran 3. Bentuk Latihan	36
Lampiran 4. Daftar Hadir	37
Lampiran 5. Nama Dan Tempat Tanggal Lahir	38
Lampiran 6. Data Hasil Prettest.....	39
Lampiran 7. Data Hasil Posttest	40
Lampiran 8. Statistik Data Penelitian	41
Lampiran 9. Uji Persyaratan Analisis	42
Lampiran 10. Analisis Uji Paired Sample Test	42
Lampiran 11. Program Latihan	44
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	44

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAK BOLA PADA PEMAIN STARBALL FC

Yasintus Tahu¹, Dr. Anderias Johanis.F. Lumba², Christin P. M. Rajagukguk³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. sintustahu1997@gmail.com

Latar belakang : pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepak bola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi perhatian khusus dari pelatih ataupun Pembina tim sepak bola”.

Tujuan penelitian : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak bola Pada Pemain *Starball fc*.

Metode penelitian : Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sitarda kelurahan Lasiana. Penelitian ini akan di laksanakan kurang lebih 5 Minggu.

Hasil dan Pembahasan : Hasil data prettest menunjukkan bahwa terdapat seorang atlet sepak bola *Starball Fc* yang memperoleh data terbesar 18,31 detik (waktu terlambat) dan memperoleh data terkecil 16,20 detik (waktu tercepat). Nilai Mean di peroleh dari hasil prettest 17,50 detik, sedangkan Standar Deviaton 68,939 detik. data terbesar 17,70 detik (waktu terlambat) dan data terkecil 14,40 detik (waktu tercepat) dengan Mean 16,18 detik serta standar deviaton 95,563 detik. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *prettest* maupun *posttest* data berdistribusi normal.

Simpulan : Latihan zig-zag dapat memberikan pengaruh yang signifikan antara Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Pada Pemain *Starball Fc*.

Kata kunci : *sepak bola, latihan, kelincahan, dribbling*

ABSTRACT

THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON FOOTBALL DRIBBLING SKILLS IN STARBALL FC PLAYERS

Yasintus Tahu¹, Dr. Anderias Johanis.F. Lumba², Christin P. M. Rajagukguk³

1,2,3 Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of
Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang,
Indonesia

e-mail. sintustahu1997@gmail.com

Background: the importance of the element of agility in the game of football, especially in dribbling the ball, requires special attention from coaches or football team coaches."

Research aim: The aim of this research is to determine the effect of Agility Training on Football Dribbling Skills in Starball FC Players.

Research method: The method used in this research is a quantitative experimental method. This research will be carried out in the sitarda field, Lasiana sub-district. This research will be carried out in approximately 5 weeks.

Results and Discussion: The results of the pretest data show that there was a Starball FC football athlete who obtained the largest data of 18.31 seconds (late time) and the smallest data of 16.20 seconds (fastest time). The mean value obtained from the pretest results is 17.50 seconds, while the standard deviation is 68.939 seconds. the largest data is 17.70 seconds (late time) and the smallest data is 14.40 seconds (fastest time) with a mean of 16.18 seconds and a standard deviation of 95.563 seconds. Based on these values, both during the pretest and posttest the data was normally distributed.

Conclusion: Zig-zag training can have a significant influence on the influence between,strengthening agility training on soccer *dribbling* skills in Starball Fc players.

Keywords: *soccer, agility training, dribbling*

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Yasintus Tahu
2. Tempat /Tanggal Lahir : Kletek, 11 September 1997
3. Alamat : Kletek, RT. 005/ RW. 003, Malaka
Tengah, Kabupaten Malaka
4. Nomor Handpone : +6281266821568
5. Alamat email : sintustahu1997@gmail.com
6. Nama Ayah : Dominikus Tahu
7. Nama ibu : Fransiska Hoar Seran

B. Riwayat pendidikan

1. SDK Kletek, (2004-2010)
2. SMP Negeri 1 Malaka Tengah, (2010-2013)
3. SMK Kecil Negeri Kletek Suai, (2013-2016)

