

**PENGARUH LATIHAN LARI SERATUS METER TERHADAP  
KELINCAHAN *DRIBBLE* BOLA PADA PERMAINAN SEPAK  
BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
JATI KENONGO KABUPATEN SIDOARJO**

**SKRIPSI**



Oleh :

**ARIF KURNIAWAN**  
**175900162**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN LARI SERATUS METER TERHADAP  
KELINCAHAN *DRIBBLE* BOLA PADA PERMAINAN SEPAK  
BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
JATI KENONGO KABUPATEN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Mencapai Derajat Sarjana S1 Bidang Keguruan  
Pendidikan Kesehatan Jasmani

**Oleh :**

**ARIF KURNIAWAN**  
**175900162**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI  
2020**

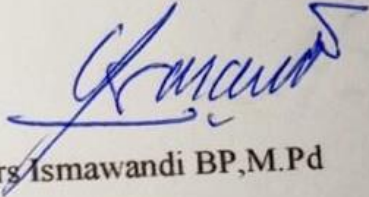
## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Oleh : ARIF KURNIAWAN  
NIM : 175900162  
Judul : Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan *dribble* Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo, ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Mengetahui  
Dekan  
Fakultas Pendidikan Jasmani  
FPEP  
SURABAYA  
Amad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Surabaya, 10 Februari 2021

Pembimbing,

  
Drs. Ismawandi BP, M.Pd.

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Oleh : ARIF KURNIAWAN

NIM : 175900162

Judul : Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan *dribble* Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo, ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada tanggal 16 Februari 2021.

### Dewan Penguji,

### Tanda Tangan

1. Drs. Ismawandi BP, M.Pd. Ketua
2. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. Anggota
3. Dr. Suharti, M.Si, M.Pd. Anggota



Mengucapkan,  
Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi,

  
Dr. Santika Retika Lodi, M.Kes.  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
F Pe P

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Kurniawan  
NIM : 175900162  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 10 Februari 2021

Yang Membuat pernyataan,



## ABSTRAK

Kuniawan, Arif.2021. Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan *dribble* Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pegogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs.Ismawandi BP,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan, Lari, Kelincahan, *Dribble* Bola

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB). Lari jarak pendek pada jarak 100 M merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek disebut juga lari sprint, sedangkan pelarinya disebut sprinter. Lari jarak pendek didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Karena lari jarak pendek memiliki daya tahan kekuatan yang kuat mulai dari star hingga garis finish. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lari cepat adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berlari sekuat mungkin pada jarak yang tergolong pendek. Dilansir dari *Encyclopaedia Britannica* (2015), lari jarak pendek atau sprint adalah aktivitas olahraga lari cepat, pada jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter serta 100 *yard* atau sekitar 91 meter, 220 *yard* atau sekitar 201 meter, dan 440 *yard* atau sekitar 402 meter. Diketahui *output* adalah 14,63 yang diperoleh dari tabel *Paired Sample Test*, sedangkan data dicari pada tabel t didapat angka 2,092. Tingkat signifikasi ( $\alpha$ ) adalah 5% atau tingkat kepercayaan 95% *df* (*degree of freedom*) atau derajat kebebasan adalah  $n-1$  atau  $20-1=19$ . Uji dilakukan dua sisi karena akan diketahui apakah rata-rata sebelum sama dengan sesudah atau tidak. Dari tabel *Paired Sample Test* diatas terlihat bahwa adalah 14,63 dengan nilai probabilitas (*sig*) = 0,000 dan nilai taraf signifikan ( $\alpha$ )  $0,05/2 = 0,025$ . Oleh karena nilai probabilitas  $0,000 < 0,025$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya jika  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, sehingga keputusannya : Ada perbedaan kelincahan *dribbling* sepak bola setelah mendapatkan latihan lari 100 meter. Dalam *output* juga disertakan perbedaan mean sebesar 9,27 yaitu selisih rata-rata tingkat kelincahan *dribbling* sepak bola antara sesudah diberi latihan lari 100 meter.

## ABSTRACT

Kuniawan, Arif. 2021. The Effect of One Hundred Meter Running Exercise on Dribble agility in soccer games at the Jati Kenongo Football School (SSB), Sidoarjo regency. Physical Education Study Program. Faculty of Pegogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs.Ismawandi BP, M.Pd.

Keywords : Exercise, Running, Agility, *Dribble* Ball

Realizing the need, various businesses have been and are carried out in order to achieve the desired achievement, including: create or grow football clubs at an early age, or football school which is now known as the Football Education Institute Ball (LPSB). Short distance running at a distance of 100 M is one of the numbers running in athletics. A short distance run is also called a sprint, while the runner is called a sprinter. Short distance running is supported by high strength and speed. Because short distance running has a strong endurance power from the star to the finish line. In the Big Indonesian Dictionary (KBBI), sprinting is a sports activity that is done by running as fast as possible over a relatively short distance. Reporting from the Encyclopaedia Britannica (2015), short distance running or sprinting is a sprinting sport activity, at a distance of 100 meters, 200 meters and 400 meters and 100 yards or about 91 meters, 220 yards or about 201 meters, and 440 yards or about 402 meter. It is known that the output is 14.63 which is obtained from the Paired table Sample Test, while the data looked for in the t table, the figure was 2.092. The level of significance ( $\alpha$ ) is 5% or the confidence level of 95% df (degree of freedom) or degrees of freedom is  $n-1$  or  $20-1 = 19$ . The test is carried out in two sides because it will be known whether the average before the same as after or not. From the Paired Sample Test table above, it can be seen that it is 14.63 with a probability value ( $\text{sig}$ ) = 0.000 and a significant level value ( $\alpha$ )  $0.05 / 2 = 0.025$ . Because the probability value is  $0.000 < 0.025$ , then  $H_0$  is rejected. This means that if  $H_0$  is rejected then  $H_a$  is accepted, so the decision: There is a difference in the agility of dribbling in football after getting a 100-meter running practice. The output also includes a mean difference of 9.27, namely the difference in the average level of football dribbling agility between after being given a 100-meter running exercise.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik dan hidayah hingga penulis dapat merampungkan penyusunan skripsi dengan judul : ”Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan Mendribble Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo”. Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan mutlak untuk memperoleh gelar kesarjanaan Strata 1 bidang Pendidikan Anak Usia Dini.

Meski melalui banyak hambatan dan kendala dalam melakukan penelitian Skripsi ini, namun berkat perjuangan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu, oleh karena itu sudah sepatutnya penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya juga memberikan penghargaan setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr.Marianus Subandowo,M.S., selaku Rektor di Universitas Adibuana Surabaya.
2. Bapak Dr.Santika Rentika Hadi.,M.Kes, selaku Dekan di Fakultas Pedagogik Dan Psikologi
3. Bapak Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasmani pada Universitas Adibuana Surabaya Surabaya.
4. Drs.Ismawandi BP,M.Pd, sebagai dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan saran selama bimbingan berlangsung
5. Kepala SSB Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo yang telah banyak memberikan kesempatan dan motivasi segingga peneliti dapat menyelesaikan



tugas akhir ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan semangat dan bantuan hingga selesainya penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca dan Allah SWT. membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis selama ini.

Surabaya, 10 Februari 2021.

Penulis,

Arif Kurniawan

## DAFTAR ISI

*Halaman*

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan Skripsi .....	ii
Halaman Pengesahan Skripsi .....	iii
Surat Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Abstract .....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	ix
Daftar Tabel .....	xi
Daftar Gambar .....	xii

### **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9

### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

A. Landasan Teori .....	10
B. Penelitian Terdahulu .....	39
C. Kerangka Pikir Penelitian .....	40
D. Hipotesis Penelitian .....	42

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian .....	44
B. Variabel Penelitian .....	45
C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	45
D. Teknik Pengumpulan Data .....	45
E. Instrumen Penelitian .....	51
F. Teknik Analisis Data .....	54

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	57
B. Analisis Data .....	61
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	67

### **BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	75
B. Saran .....	76

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<i>Halaman</i>
1.1. Contoh Penilaian Hasil Lari Sprint 100 meter.....	48
1.2. Format Portofolio Penilaian Hasil Belajar <i>Dribbling</i> .....	49
1.3. Program Latihan .....	50
1.4. Tes <i>Pretest</i> .....	53
1.5. Test <i>Posttest</i> .....	53
1.6. Tes <i>pretest dan posttest</i> .....	54
4.1. Hasil Penilaian <i>Post Tes</i> Lari 100 Meter .....	59
4.2. Hasil Penilaian <i>Pree Test</i> Kelincahan Mendribble Bola .....	59
4.3. Hasil Penilaian <i>Post Tes</i> Lari 100 Meter .....	61
4.4. Hasil Penilaian <i>Post Tes</i> Kelincahan Mendribble Bola .....	61
4.5. Hasil Uji Normalitas Penelitian .....	63
4.6. Uji Homogenitas Varians Data .....	64
4.7. Hasil Uji Linieritas Data .....	65
4.8. Paired Samples Statistics .....	65
4.9. Paired Samples Correlations .....	66
4.10. Paired Samples Test .....	66

## DAFTAR GAMBAR

<b>Tabel</b>	<i>Halaman</i>
4.1. Perubahan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	62