

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP  
KEMAMPUAN MENDRIBBLE BOLA PADA PERMAINAN  
SEPAK BOLA DI HBS SURABAYA**

**SKRIPSI**



**RIZAL MAHENDRA SAPUTRA PRAMOESINTO**

**NIM 175900165**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP  
KEMAMPUAN MENDRIBBLE BOLA PADA PERMAINAN  
SEPAK BOLA DI HBS SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi  
Pendidikan Jasmani

**RIZAL MAHENDRA SAPUTRA PRAMOESINTO  
NIM 175900165**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rizal Mahendra Saputra Pramoesinto  
NIM 175900165

Judul Skripsi : “PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP  
KEMAMPUAN *MENDRIBBLE* BOLA PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA DI HBS  
SURABAYA”

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 9 Februari 2021

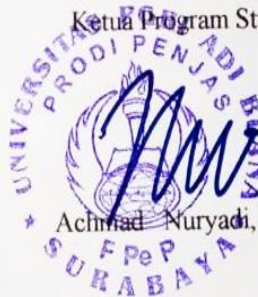
Dosen Pembimbing



Dr. Hayati M. Kes.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan  
Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizal Mahendra Saputra P dengan judul “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Mendribble Bola Pada Permainan Sepakbola di HBS Surabaya” telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Hayati,dr., M.Kes

Anggota

2. Dr. Drs. Abd.Cholid, S.Pd., M.Pd

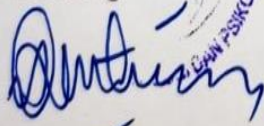
Anggota

3. Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd.,M.Pd

Anggota

Mengesahkan

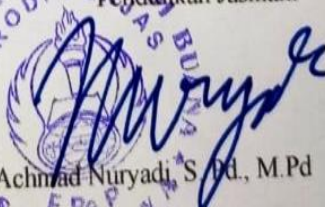
Dekan Fakultas Pedagogi  
Dan Psikologi



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Mengetahui

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PGRI  
PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
SURABAYA

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya haturkan kepada kehadiran Allah SWT, karena ridho-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat, maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kepada semua keluarga dan sanak saudara tanpa terkecuali yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada bapak dan ibu dosen prodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya khususnya dosen pembimbing saya ibu Dr.Hayati,dr.M.Kes, saya mengucapkan terima kasih berkat arahan serta bimbingannya skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
4. Kepada sahabat-sahabat terdekat saya, terima kasih atas semangat, doa serta dukungan kalian semua, skripsi ini bisa selesai tepat waktu.
5. Tidak lupa untuk teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) khususnya kelas E angkatan 2017, terimakasih sudah memberikan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama : Rizal Mahendra Saputra Pramoesinto  
NIM : 175900165  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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, 9 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan,

  
Rizal Mahendra Saputra

75  
METERAI  
TEMPEL

463AJX311502814

## ABSTRAK

Rizal Mahendra Saputra Pramoesinto. 2021. Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Mendribble* Bola Pada Permainan Sepak Bola Di SSB HBS Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Hayati, dr., M.Kes

Kata Kunci : Latihan *Skipping*, Terhadap Kelincahan *Mendribble* Bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan latihan dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelincahan *mendribble* bola pada siswa SSB HBS Surabaya. Kelincahan ini diperlukan pemain pada saat bertanding, maka dari situlah peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kelincahan saat pemain *mendribble* bola di lapangan.

Sampel yang digunakan ini di ambil dari 20 siswa SSB HBS Surabaya, masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 10 siswa. Penelitian ini menggunakan desain true eksperimen desain (*pretest-posttest control group design*), pada desain tersebut maka peneliti mengetahui hasil awal dari akhir setelah diberikan metode latihan berbeda.

Hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 2,863 dan nilai signifikansi 0,099. Nilai signifikansi menyatakan lebih dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada perbedaan yang signifikan hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *skipping* dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan *skipping*.

## **MOTTO**

**“JADILAH KUAT TAPI TIDAK MENYAKITI, JADILAH BAIK  
TAPI TIDAK LEMAH, JADILAH BERANI TAPI TIDAK  
MENAKUTI, JADILAH RENDAH HATI TAPI TIDAK  
RENDAHAN, TETAP BANGGA TAPI TIDAK SOMBONG”**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Mendribble* Bola Pada Permainan Sepak Bola Di HBS Surabaya” dapat diselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk acuan pembuatan skripsi bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 9 Februari 2021  
Penulis,

Rizal Mahendra Saputra P.

175900165

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Dasar Teori.....	6
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	21
C. Kerangka Konseptual.....	23
D. Hipotesis Penelitian.....	24

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Populasi Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	27
C. Instrumen Penelitian.....	27
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29

E. Teknik Analisis Data.....	35
------------------------------	----

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

A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	41

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
Daftar Pustaka.....	44
Lampiran.....	46

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 . Tabel skema pre-test dan post-test.....	26
Tabel 3.2 . Skala penilaian menggiring bola.....	29
Tabel 3.3 . Tabel program latihan.....	30
Tabel 4.1 . Jadwal penelitian.....	36
Tabel 4.2 . Hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen.....	37
Tabel 4.3 . Hasil pre-test dan post-test kelompok kontrol.....	38

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 . Contoh gambar orang yang sedang berlatih <i>skipping</i> .....	21
Gambar 2.2 . Kerangka konseptual.....	23
Gambar 3.1 Cara menggiring bola.....	28

**DAFTAR LAMPIRAN**

SPSS.....	46
Gambar 1. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	48
Gambar 2. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	48
Gambar 3. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	48
Gambar 4. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	48
Gambar 5. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	49
Gambar 6. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	49
Gambar 7. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	49
Gambar 8. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	49
Gambar 9. <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	50
Gambar 10. Surat izin penelitian.....	50