

## ABSTRAK

Muchamad Fikri Assegaff, 2016. *Pengaruh Latihan Kaki Dalam Dan Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola SMA GIKI 3 SURABAYA*. Program studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen Pembimbing, Drs. Ismawandi B P., M.Pd.

Kata kunci: Kaki Dalam dan Kaki Luar

Pengaruh latihan kaki dalam dan kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam di jadikan objek penelitian ini karena peneliti ingin menguji kebenaran dan mengetahui seberapa pengaruh latihan kaki dalam dan kaki luar terhadap kecepatan menggiring bola.

Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMA GIKI 3 surabaya, dengan jumlah sampel 20 siswa. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kaki dalam dan kaki luar data penelitian di peroleh melalui tes latihan zig zag run diberi waktu selama 1 menit, sedangkan penelitian ini di laksanakan pada tanggal 14 november 2019 pukul 07.00 wib.

Berdasarkan hasil analisis dari pengolahan data diatas yang merupakan masalah dalam penelitian ini maka dapat di ketahui hasil dari kedua variabel tes tersebut dengan menggunakan analisis statistik dapat dibaca, Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan dan dihitung dengan rumus statistik untuk jumlah siswa 20 orang. Dengan demikian di peroleh hasil 4,343 sedangkan t tabel pada taraf signifikan 5% adalah 2.100 9 ( t hitung > t tabel), maka dapat di nyatakan “ada pengaruh latihan dribble bola dengan zig zag run menggunakan kaki bagian luar terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola SMA GIKI 3 Surabaya”.

## ABSTRACT

Muchamad Fikri Assegaff, 2016. *The Effect of inner and outer leg training on the speed of dribbling in a soccer game SMA GIKI 3 SURABAYA*. Study program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI AdiBuana University Surabaya, Advisor Lecturer, Drs. Ismawandi B P., M.Pd.

Keywords: Inner leg and Outer leg

The effect of inner and outer leg training on the speed of dribbling in a soccer game because the researcher wanted to test the truth and find out how much the relationship of agility with the T kick in pencak silat.

The population used for the study were students of extracurricular, SMA GIKI 3 Surabaya, with a sample of 20 students. The design used in this study was experimentation and control, the research data zig zag run test were given 1 minute, while the research was carried out on 14 november 2019 at 07.00 WIB.

Based on the analysis of the data processing above which is a problem in this study it can be known the results of the two test variables by using statistical analysis can be read, Based on the results of tests that have been carried out and calculated with a statistical formula for the number of students 20 people. Thus the results obtained 4,343 while the t table at a significant level of 5% is 2,100 9 (t count > t table), it can be stated " The effect of inner and outer leg training on the speed of dribbling in a soccer game 3 SURABAYA high school".

## MOTTO

*Jangan tuntutan tuhanmu karena tertundanya keinginanmu,tapi tuntutan dirimu karena menunda adabmu kepada allah.*

## PERSEMBAHAN

Pertama penulis panjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas selesainya skripsi ini dengan baik, dan skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Ayah dan ibu atas kasih sayangnya yang tak pernah putus, yang selalu berdoa untuk kelancaran skrip dan kesuksesan penulis, yang tak pernah henti memberika dorongan.
2. Untuk orang tercinta dalam sepanjang hidupku.
3. Enfrida Julia orang spesial yang menjadi saksi perjalanan skripsi ini sampai terselesaikan.
4. Untuk orang-orang yang selalu memandang penulis sebelah mata, namun pada akhirnya penulis mampu menyelesaikannya dengan baik.
5. Untuk teman angkatan Prodi Pendidikan Jasmani, terkhusus untuk Pendidikan Jasmani 2016 C.
6. Untuk tim C'bokFC tersayang.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayahNya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN KAKI DALAM DAN KAKI LUAR TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA SMA GIKI 3 SURABAYA” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmad dan hidayahnya hingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. M. Subandowo, M.S., selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Drs. Ismawandi Bripandika Putra., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat.
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Ayahanda dan ibunda yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi, yang selalu berusaha sekuat tenaga untuk membahagiakan penulis.

8. Untuk semua orang dalam bagian hidupku..
9. Guru pamong dan siswa siswi SMA GIKI 3 Surabaya.
10. Enfrida Julia, orang spesial yang telah menjadi bagian perjalanan skripsi penulis, yang selalu memberikan motivasi dan dorongan saat bersama-sama menempuh skripsi untuk memperoleh gelar sarjana.
11. Untuk aba dan umik yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh teman-teman seangkatan, terutama kelas C 2016 yang selalu membantu, menyemangati, dan mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

## DAFTAR ISI

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

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Variabel dan Definisi Operasional .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	6
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	17
C. Kerangka Konseptual .....	18
D. Hipotesis.....	20

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
C. Variabel Penelitian .....	22

D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	23

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	25
B. Pembahasan .....	31

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	32
B. Saran.....	32

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>34</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

4.1 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas X Ipa 1 .....	25
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelas X Ipa 2 .....	26
4.3 Tabel Perhitungan Statistika .....	27

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Latihan Tendangan .....	11
2.2 Teknik Tendangan T.....	13
2.3 Sasaran Tendangan T.....	14

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi .....	100
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	101
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	102
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....	103
Lampiran 5	Tabel Uji t.....	104
Lampiran 6	Program Latihan.....	105
Lampiran 7	Jadwal Penelitian.....	106