

**PENGARUH LATIHAN  
KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
MENGGIKIR BOLA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
NUSANTARA MASOHI USIA 14-15 TAHUN**



**ABDUL HARIS TUAKIA  
6815165143**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
DESEMBER, 2020**

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) NUSANTARA MASOHI USIA 14-15 TAHUN**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola/*dribbling* pada SSB Nusantara Masohi Usia 14-15 Tahun. Penerapan metode latihan kelincahan ini dilakukan selama 14 kali pertemuan yang diantaranya 2 kali untuk menilai data awal (*pre-test*), data akhir (*post-test*) dan 14 kali pertemuan untuk latihan (*treatment*). Subjek dalam penelitian ini adalah SSB Nusantara Masohi Usia 14-15 Tahun sebanyak 20 orang pemain. Berdasarkan data-data hasil penelitian bahwa data tes awal mengalami perubahan dan peningkatan pada tes akhir setelah dilakukan perlakuan/*treatment*. Dengan ini latihan kelincahan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan menggiring bola pemain SSB Nusantara Masohi. Menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

**Kata Kunci :** *latihan kelincahan, keterampilan menggiring bola*

**THE EFFECT OF PRIVATE TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF  
BALL DRILLING ABILITY IN FOOTBALL SCHOOL (SSB)  
NUSANTARA MASOHI AT 14-15 YEARS OLD**



**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine whether there is an effect of agility training on increasing the ability to dribble / dribble at SSB Nusantara Masohi aged 14-15 years. The application of this agility training method was carried out for 16 meetings including 2 times to assess the initial data (pre-test), the final data (post-test) and 14 meetings for training (treatment). The subjects in this study were 20 players of SSB Nusantara Masohi aged 14-15 years. Based on the research data, the initial test data changes and increases in the final test after treatment. With this, agility training has a positive influence on the skills to lead the SSB Nusantara Masohi players. Shows that there is a significant effect between agility training on dribbling skills.*

**Keywords:** Agility training, dribbling skills

UNIVERSITAS NEGERI JAKA

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP: 198506182015041002		22 Desember
<b>Pembimbing II</b> <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP: 198210282015041002		23 Desember

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP: 197408152005011003	Ketua		17 Desember
2. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP: 198505042019032015	Sekretaris		16 Desember
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP: 198506182015041002	Anggota		22 Desember
4. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP: 198210282015041002	Anggota		23 Desember
5. <u>Boyke Adam H. Manopo, M.Pd</u> NIP: 197504302006041001	Anggota		16 Desember

Tanggal Lulus : 02 Desember 2020

## PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku ini Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 02 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



**(Abdul Haris Tuakia)**

**No.Reg 6815165143**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abdul Haris Tuakia  
NIM : 6815165143  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga  
Alamat email : [haristuakia07@gmail.com](mailto:haristuakia07@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola

Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Nusantara Masohi Usia 14-15 Tahun

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Februari 2021

Penulis

(Abdul Haris Tuakia)

## KATA PENGANTAR

Bismilahirrahmannirrahim, segala puji syukur ke hadirat ALLAH SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunianya sehingga peneliti telah menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Nusantara Masohi Usia 14-15 Tahun.**

Dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olaharaga, Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku ketua Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak Boyke Adam H. Manopo, M.Pd sebagai pembimbing akademik, Bapak Nur Fitranto, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak membimbing sehingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik sebagai mana mestinya. Demikian juga peneliti mengucapkan terimakasih pada seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua Bapak Habnur Tuakia dan Ibu Sumli Amin atas segala doa yang selalu diberikan serta motivasi dengan kasih sayang yang tulus selama penelitian penyusunan skripsi ini, terima kasih kepada adik-adik terkasih (Rafi, Ar, Ain), dan terima kasih banyak kepada kekasih Eka Ulfa Yunita Latuamury yang selalu bersama mendampingi serta segala doa,

motivasi, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik. Serta terima kasih kepada keluarga untuk doa yang selalu diberikan.

Tidak lupa penghargaan dan ucapan terimakasih yang begitu besar peneliti sampaikan kepada pelatih SSB Nusantara Masohi Ayah Halid Latuamury yang telah menjadi motivator selama ini dan adik-adik SSB Nusantara Masohi untuk bantuan dan kerjasamanya selama penelitian.

Tak lupa juga peneliti ucapkan banyak terimakasih kepada jajaran Pemerintah Kemendikbud yang sudah mendukung dan memfasilitasi program Pusat Pendidikan Latihan Mahasiswa (PPLM), tak lupa juga ucapan terimakasih untuk jajaran staf ataupun semua pelatih untuk dukungan dan doanya serta teman-teman seperjuangan PPLM yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana.

Jakarta, 15 Oktober 2020

AHT



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori.....	11
B. Kerangka Berfikir .....	47
C. Hipotesis Penelitian.....	49
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
A. Tujuan Penelitian .....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
C. Metode Penelitian .....	51
D. Populasi dan Sampel .....	53
E. Teknik Pengumpulan Data .....	55
F. Teknik Analisis Data.....	58
G. Hipotesis Statistika.....	61

<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	<b>62</b>
A. Deskripsi Data.....	62
B. Uji Persyaratan Analisis .....	63
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	66
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN</b> .....	<b>73</b>
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	<b>77</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>138</b>

