

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN
DAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 11
TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

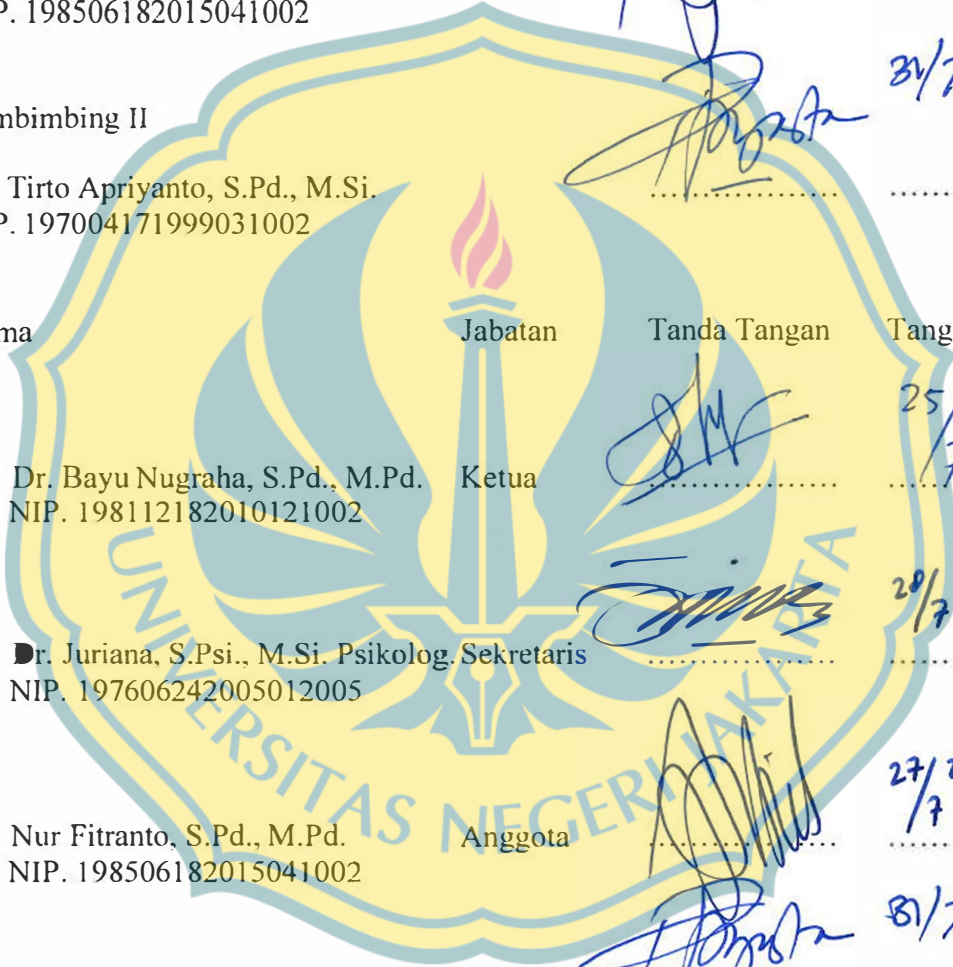
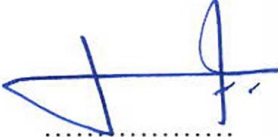
ARYANDHA NOVANTO

1602618039

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002		27/7 ²⁵	
Pembimbing II			
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002		30/7/25	
			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd. NIP. 198112182010121002	Ketua		25/7 ²⁵
2. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si. Psikolog	Sekretaris		28/7 ²⁵
3. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd. NIP. 198506182015041002	Anggota		27/7 ²⁵
4. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si. NIP. 197004171999031002	Anggota		31/7/25
5. Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM.	Anggota		30/7 ²⁵

Tanggal Lulus :

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

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

Jakarta, 14 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Aryandha Novanto
NIM. 1602618039



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Aryandha Novanto

NIM : 1602618039

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : aryandhanovanto@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 : EFEKTIVITAS METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN DAN BALL FEELING TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 11 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, 31 Juli 2025

(Aryandha Novanto)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya kepada saya dapat menyelesaikan skripsi ini dan atas dukungan dari orang-orang tersayang. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua, Bapak Awal Santoso dan Ibu Yani Suryani. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kedua orang tua saya. Terimakasih sudah merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, dan selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terimakasih untuk semua doa dan dukungan, sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang orang tua saya lalui.
2. Kepada Dosen Pembimbing Akademik yaitu Bapak **Dr. Drs. Endang Darajat, M.KM.** Kemudian kepada dosen Pembimbing I yaitu Bapak **Nur Fitranto, M.Pd** dan Dosen Pembimbing II yaitu Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** Terima kasih atas waktu, tenaga, ilmu, bimbingan, saran, serta bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada admin akademik prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Mas Hendra dan Mas Aris yang telah membantu saya dalam pemberkasan surat-menyurat.
4. Kepada Aqilla Nanda Viary yang dari awal kuliah menemani, menyemangati, dan memberi saran dan motivasi yang sangat berarti.
5. Kepada kawan-kawan seperjuangan saya; Baihaqy, Fathoni, Yery, dan teman-teman prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018 yang telah berjuang bersama dari awal masuk kuliah sampai akhirnya berada di tahap yang membanggakan ini.

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN BERBASIS PERMAINAN DAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 11 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Metode latihan berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun (2) Metode latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun (3) Efektivitas latihan berbasis permainan dan latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 75 pemain sepak bola SSB Pondok Bambu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian adalah pemain usia 11 tahun SSB Pondok Bambu sebanyak 28 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Zig-Zag Dribbling Test*. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik uji t. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Metode latihan berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 3,660 > ttabel = 2,160 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (2) Metode latihan *ball feeling* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 19,722 > ttabel = 2,160 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. (3) Metode latihan berbasis permainan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun dibandingkan latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia 11 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil thitung = 2,593 > ttabel = 2,056 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: latihan berbasis permainan, latihan *ball feeling*, menggiring bola

EFFECTIVENESS OF GAME-BASED TRAINING METHODS AND BALL FEELING ON THE DRIBBLING SKILLS OF 11-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

This study aims to determine: (1) Game-based training methods in improving dribbling skills of 11-year-old soccer players (2) Ball Feeling training methods in improving dribbling skills of 11-year-old soccer players (3) The effectiveness of game-based training and Ball Feeling training in improving dribbling skills of 11-year-old soccer players. In this study, the population was 75 SSB Pondok Bambu soccer players. The sampling technique in this study used purposive sampling technique. The sample in this study was 28 11-year-old SSB Pondok Bambu players. The instrument used in this study was the Zig-Zag Dribbling Test. The data analysis technique used the t-Test statistical technique. The results of the study concluded that: (1) Game-based training methods can improve dribbling skills of 11-year-old soccer players. This can be seen from the results of $t \text{ count} = 3.660 > t \text{ table} = 2.160$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. (2) The ball-feeling training method can improve the dribbling skills of 11-year-old soccer players. This can be seen from the results of $t \text{ count} = 19.722 > t \text{ table} = 2.160$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. (3) The game-based training method is more effective in improving the dribbling skills of 11-year-old soccer players than the ball-feeling training method in improving the dribbling skills of 11-year-old soccer players. This can be seen from the results of $t \text{ count} = 2.593 > t \text{ table} = 2.056$ with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Keywords: *game-based training, ball-feeling training, dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya dan karunia yang sangat berlimpah, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Nur Fitranto, M.Pd.** Selaku Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si,** Selaku Dosen Pembimbing II, Bapak **Drs. Endang Darajat, M.KM.** Selaku Pembimbing Akademik serta pihak pengurus **SSB Pondok Bambu** yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian, Serta kepada semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 14 Juli 2025

AN

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORETIK.....	 8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Menggiring Bola.....	15
3. Hakikat Permainan.....	19
4. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	24
5. Hakikat Sepak Bola.....	27
6. Hakikat Karakteristik Usia 11 Tahun.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
 BAB III METODE PENELITIAN	 36
A. Tujuan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian.....	39

F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data	43
H. Hipotesis Statistik	46
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	106



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	17
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	17
Gambar 4. Contoh Menggiring Bola Berbasis Permainan.....	20
Gambar 5. Contoh Gerakan <i>Inside Taps</i>	25
Gambar 6. Contoh Gerakan <i>Toe Taps</i>	26
Gambar 7. Contoh Gerakan <i>Step Over</i>	26
Gambar 8. Contoh Gerakan <i>Roll Ball</i>	26
Gambar 9. Fase Latihan Sepak Bola	30
Gambar 10. Desain Penelitian.....	37
Gambar 11. Lintasan <i>Zig-Zag Dribbling Test</i>	39
Gambar 12. <i>Cones</i>	40
Gambar 13. Peluit.....	40
Gambar 14. Meteran.....	40
Gambar 15. <i>Stopwatch</i>	41
Gambar 16. Alat tulis.....	41
Gambar 17. Histogram Tes Awal Kelompok Berbasis Permainan.....	50
Gambar 18. Histogram Tes Akhir Kelompok Berbasis Permainan	51
Gambar 19. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Ball Feeling</i>	53
Gambar 20. Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Ball Feeling</i>	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelebihan Latihan Berbasis Permainan dan <i>Ball Feeling</i>	32
Tabel 2. Kekurangan Latihan Berbasis Permainan dan <i>Ball Feeling</i>	32
Tabel 3. Norma <i>Zig-Zag Dribbling Test</i>	39
Tabel 4. Penilaian <i>Zig-Zag Dribbling Test</i>	43
Tabel 5. Deskripsi Data Tes	48
Tabel 6. Data Tes Kelompok Berbasis Permainan.....	49
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Berbasis Permainan.....	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Berbasis Permainan	50
Tabel 9. Data Tes Kelompok <i>Ball Feeling</i>	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok <i>Ball Feeling</i>	52
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok <i>Ball Feeling</i>	53



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	65
2. Surat Balasan Penelitian.....	66
3. Surat Keterangan Validasi Oleh Ahli 1	67
4. Surat Keterangan Validasi Oleh Ahli 2	68
5. Surat Keterangan Validasi Oleh Dosen Ahli	69
6. Data Penelitian	70
7. Distribusi Frekuensi	71
8. Uji-t <i>Paired Dependent</i>	79
9. Uji-t <i>Paired Independent</i>	82
10. Ttabel.....	84
11. Perbandingan Kelompok Berbasis Permainan dan <i>Ball Feeling</i>	85
12. Program Latihan.....	86
13. Dokumentasi Penelitian	102

