

PERBANDINGAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN BINA TARUNA USIA 12



**TOBI ABDUL RIJAL
1604619001**

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

**KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

PERBANDINGAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN BINA TARUNA USIA 12

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, mengetahui pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, serta membandingkan pengaruh kedua metode latihan tersebut pada pemain Bina Taruna usia 12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest–Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 16 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *shuttle run* sebanyak 8 pemain dan kelompok latihan *slalom dribble* sebanyak 8 pemain. Program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, uji *paired sample t-test* untuk mengetahui peningkatan pada masing-masing kelompok, serta uji *independent sample t-test* untuk membandingkan pengaruh kedua metode latihan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan setelah diberikan latihan *shuttle run* dengan nilai t hitung = 14,585 > t tabel = 2,306 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Latihan *slalom dribble* juga menunjukkan peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan dengan nilai t hitung = 23,276 > t tabel = 2,365 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji perbandingan menggunakan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* dan latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dengan nilai t hitung = 1,393 < t tabel = 2,131 dan nilai signifikansi 0,184 ($p > 0,05$). Meskipun demikian, secara deskriptif kelompok latihan *slalom dribble* memperoleh rata-rata hasil posttest yang lebih baik dibandingkan kelompok latihan *shuttle run*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* dan *slalom dribble* sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain Bina Taruna usia 12 tahun, namun tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut.

Kata kunci: *shuttle run*, *slalom dribble*, *dribbling*, sepak bola, pemain usia 12 tahun.

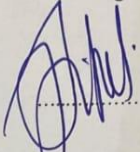
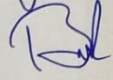
A COMPARISON OF SHUTTLE RUN AND SLALOM DRIBBLE TRAINING IN IMPROVING THE DRIBBLING SKILLS OF 12-YEAR-OLD BINA TARUNA PLAYERS

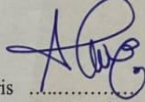
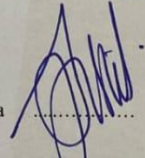
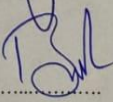
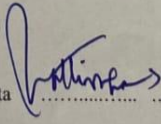
ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of shuttle run training on improving dribbling ability, to determine the effect of slalom dribble training on improving dribbling ability, and to compare the effects of both training methods on the dribbling ability of 12-year-old Bina Taruna players. This research employed an experimental method using a Two-Group Pretest–Posttest Design. The research sample consisted of 17 players, divided into two groups: 9 players in the shuttle run training group and 8 players in the slalom dribble training group. The training program was conducted over 16 sessions. The research instrument was a dribbling ability test. Data were analyzed using the normality test, homogeneity test, paired sample t-test to determine improvement within each group, and independent sample t-test to compare the effects of the two training methods at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that shuttle run training significantly improved dribbling ability, with a t-value of 14.585, which was higher than the t-table value of 2.306, and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Likewise, slalom dribble training significantly improved dribbling ability, with a t-value of 23.276, which exceeded the t-table value of 2.365, and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of the independent sample t-test indicated that there was no significant difference between the effects of shuttle run training and slalom dribble training on improving dribbling ability, with a t-value of 1.393, which was lower than the t-table value of 2.131, and a significance value of 0.184 ($p > 0.05$). However, descriptively, the slalom dribble group achieved a lower posttest average time than the shuttle run group. Based on the findings, it can be concluded that both shuttle run training and slalom dribble training are effective in improving the dribbling ability of 12-year-old Bina Taruna players. However, there is no statistically significant difference in effectiveness between the two training methods.

Keywords: Shuttle run, Slalom dribble, Dribbling Ability, Soccer, Youth Players.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		22/7-26
Dr. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd NIP. 198506182015041002		
Pembimbing II		22/7/26
Burhan Basyiruddin, M.Pd NIP. 199302152024211001		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M. Pd NIP. 198505042019032015	Ketua		22/7/2026
2. Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001	Sekretaris		22/7-26
3. Dr. Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd NIP. 198506182015041002	Anggota		22/7-26
4. Burhan Basyiruddin, M. Pd NIP. 199302152024211001	Anggota		22/7/26
5. Ferry Yohannes Wattimena, S. Pd, M. Pd NIP. 198202022010121003	Anggota		23/7/26

Tanggal Lulus : 14 Juli 2026

PERNYATAAN 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 kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran 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 di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Tobi Abdul Rijal

1604619001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA **PERPUSTAKAAN DAN
KEARSIPAN**

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 : Tobi Abdul Rijal
NIM : 1604619001
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : tobiabdurijal10@gmail.com

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

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

yang berjudul :

"PERBANDINGAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN BINA TARUNA USIA 12"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 Juli 2026

Penulis

(Tobi Abdul Rijal)

Activ
Go to 5

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memenuhi matakuliah Skripsi Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. **Bapak Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I. **Bapak Burhan Basyiruddin, M.Pd** selaku Pembimbing II, **Bapak Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan mata kuliah skripsi. **BINA TARUNA** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, April 2026

TAR

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
 BAB II KAJIAN TEORITIK	 10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Sepakbola.....	10
2. Hakikat Menggiring Bola	15
3. Hakikat <i>Shuttle run</i>	27
4. Hakikat <i>Slalom dribble</i>	35
5. Karakteristik Pemain Usia 12 Tahun.....	41
B. Kerangka Berpikir.....	44
C. Hipotesis Penelitian.....	47
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 48
A. Tujuan Penelitian	48
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	48
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	51
E. Instrumen Penelitian.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
H. Hipotesis Statistik	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Data.....	58
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan.....	64
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
 DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	73
RIWAYAT HIDUP	125



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Teknik Melakukan Dribble Bola	24
Gambar 2. 2 Posisi tubuh saat <i>dribbling</i> melindungi bola.	25
Gambar 2. 3 Rangkaian Gerak Tipu Tubuh S	26
Gambar 2. 4 Teknik menggiring bola dengan kontrol rapat.....	27
Gambar 2. 5 Latihan <i>Shuttle run</i> (Lari bolak-balik)	34
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Slalom Dribbling</i>	41
Gambar 3. 1 Desain penelitian	50
Gambar 3. 2 Area Pelaksanaan <i>Dribbling Test</i>	53
Gambar 4. 1 Histogram Data tes awal shuttle run	59
Gambar 4. 2 Histogram Data tes akhir <i>shuttle ru</i>	60
Gambar 4. 3 Histogram Data tes awal <i>slalom dribble</i>	61
Gambar 4. 4 Histogram Data tes akhir <i>slalom dribble</i>	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3 1 Blangko Penelitian Perbandingan Latihan Shuttle run dan Slalom Dribbling Terhadap Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pemain Bina Taruna Usia 12	54
Tabel 4. 1 Deskripsi data tes awal dan akhir	58
Tabel 4. 2 Frekuensi Data tes awal <i>shuttle run</i>	59
Tabel 4. 3 Frekuensi Data tes akhir <i>shuttle run</i>	60
Tabel 4. 4 Frekuensi Data tes awal <i>slalom dribble</i>	61
Tabel 4. 5 Frekuensi Data tes akhir <i>slalom dribble</i>	62



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Tes Awal dan Tes Akhir	73
Lampiran 2 Data Langkah Perhitungan Uji Normalitas	75
Lampiran 3 Data Langkah Perhitungan Uji Homogenitas	78
Lampiran 4 Data Langkah Perhitungan Uji Hipotesis I (<i>Paired Sample t-test</i>)	80
Lampiran 5 Data Langkah Perhitungan Uji Hipotesis II (<i>Paired Sample t-test</i>) ...	82
Lampiran 6 Data Langkah Perhitungan Uji Hipotesis III (<i>Independent Sample t-test</i>).....	83
Lampiran 7 Program Latihan	85
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	118
Lampiran 9 Surat Menyurat	123

