

**TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *DRIBBLING*  
DI SEKOLAH SEPAK BOLA PERSATUAN SEPAK BOLA  
GEROKGAK (PERSEGA) USIA 10-12 TAHUN**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2023**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A

NIP. 197806012001122001

Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or

NIP. 197903172008121005

## PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi Oleh Yanwar Hadi ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal: 13 Oktober 2023

Dewan Penguji



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A  
NIP. 197806012001122001

(Ketua)



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or  
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197711152001121001

(Anggota)



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or  
NIP. 198407162008121001

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada


Hari : Jumat


Tanggal : 13 Oktober 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

  
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

**Lampiran 11 Surat Pernyataan Keaslian**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Tingkat Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Di Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Gerokgak (PERSEGA) Usia 10-12 Tahun” Beserta Seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak menjiplak ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian terhadap karya saya ini.

Singaraja, 11 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan,



Yanwar Hadi  
NIM. 1916041001

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " **Tingkat Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Di Sekolah Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Gerokgak (Persega) Usia 10-12 Tahun**" sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan sekaligus pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.
4. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.Pd., Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada penulis.
7. Terima kasih kepada kedua orang tuaku tercinta, bapak Ahmad Juhaini dan ibu Ruminah, serta saudara kakak Nurbaiti dan Zaenal Abdi, serta keluarga besar datuk Maharani yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang banyak memberi dukungan baik secara moril, materil, spiritual kepada penulis selama kuliah hingga menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa

PKO angkatan 2019, selama 4 tahun yang telah kita lewati bersama, merupakan kenangan yang tak terlupakan, terima kasih juga telah banyak memberi dukungan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

9. Terima kasih kepada teman-teman Pemuda Bingung yang selalu mensupport penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman lima pandawa (Septian Eka Putra, Ade Kurniawan, Brilyano Alif, Aldo Rinaldo, Brilyano Alif Dan Lukman Adelsyah) yang juga selalu mensupport penulis dari awal kuliah sampai detik ini, terima kasih juga kepada Rizki Aldi (ekik) dan Risal Ramadhan (ezzank) yang membantu penulis dalam penulisan skripsi ini. Dan tak lupa juga terima kasih kepada Retno Wahyuningsih yang selalu menjadi support sistem bagi penulis.
10. Untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam pengembangan Pendidikan Kepelatihan, Olahraga dan Kesehatan kedepannya.

Singaraja, 6 Oktober 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Sepak Bola.....	9
2.2 Metode Latihan.....	25
2.3 Hakikat <i>Dribbling</i> .....	34
2.4 Sekolah Sepak Bola (SSB).....	36
2.5 Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	38
2.6 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	39
2.7 Kerangka Berfikir.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	



3.1 Rancangan Penelitian .....	44
3.2 Populasi dan Sampel .....	44
3.3 Variabel Penelitian .....	45
3.4 Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....	45
3.5 Metode dan Teknik Analisa Data.....	49
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	57
4.1.1 Program Latihan.....	57
4.1.2 Proses Latihan Peningkatan <i>Dribbling</i> Pada SSB Persega Gerokgak.....	61
4.1.3 Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	64
4.2 Pembahasan.....	65
4.3 Implikasi .....	67
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Rangkuman .....	70
5.2 Kesimpulan .....	71
5.2.1 Program Latihan.....	72
5.2.2 Proses Latihan Peningkatan <i>Dribbling</i> Pada SSB Persega Gerokgak .....	72
5.2.3 Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	72
5.3 Saran.....	72
Daftar Pustaka .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.1 Fase Latihan Sepak Bola.....	4
Tabel 3.2.4.1 Kisi-kisi Kuisoner .....	46
Tabel 3.4.2.2 Skoring Skala Gutman .....	47
Tabel 3.5.2.1 Validitas Uji Gregory.....	51
Tabel 3.5.2.2 Klasifikasi Penyilangan Uji Validitas Gregory.....	51
Tabel 3.5.2.3 Hasil Penyilangan Uji Ahli Pada Angket Pelatih .....	51
Tabel 3.5.2.4 Hasil Penyilangan Uji Ahli Pada Angket Pemain.....	52
Tabel 3.5.2.5 Norma Pengkategorian.....	53
Tabel 3.5.3.1 Norma Penilaian Tes <i>Dribbling</i> .....	54
Tabel 4.1.1.1 Analisis Program Latihan SSB Persega.....	59
Tabel 4.1.2.1 Hasil Kuisoner Pelaksanaan Latihan Dari Pemain .....	62
Tabel 4.1.2.2 Deskripsi Hasil Kuisoner Indikator Teknik .....	63
Tabel 4.1.2.3 Deskripsi Hasil Kuisoner Pendekatan Latihan.....	63
Tabel 4.1.3.1 Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	15
Gambar 2.	<i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	15
Gambar 3.	<i>Control</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 4.	<i>Control</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	17
Gambar 5.	<i>Control</i> Menggunakan Punggung Kaki .....	18
Gambar 6.	<i>Control</i> Menggunakan Telapak Kaki.....	18
Gambar 7.	<i>Control</i> Menggunakan Paha.....	19
Gambar 8.	<i>Control</i> Menggunakan Dada.....	20
Gambar 9.	<i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	21
Gambar 10.	<i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	21
Gambar 11.	Menembak Bola .....	22
Gambar 12.	Menyundul Bola.....	23
Gambar 13.	Lapangan Sepak Bola.....	24
Gambar 14.	Perlengkapan Pemain Sepak Bola.....	25
Gambar 15.	Menggiring Bola .....	36
Gambar 16.	Bentuk Lapangan Untuk Tes <i>Dribbling</i> .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	77
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	78
Lampiran 3 Surat Tugas Pembimbing.....	79
Lampiran 4 Surat Uji Ahli 1 .....	80
Lampiran 5 Surat Uji Ahli 2 .....	81
Lampiran 6 Hasil Kuisoner Pemain .....	82
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan .....	82
Lampiran 8 Olah Data Tes <i>dribbling</i> .....	86
Lampiran 9 Data Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	87
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	88
Lampiran 11 Surat Pernyataan Keaslian .....	89