

**PENGARUH PENERAPAN *BALL MASTERY*  
TERHADAP PENINGKATAN *SKILL DRIBBLING*  
SEPAK BOLA USIA 11-12 TAHUN  
DI SSB PUTRA DEBES BALI**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada**  
**Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program**  
**Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Oleh:**  
**Kennedy Raga Setya Suprpto**  
**NIM: 2016041001**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2024**

**SKRIPSI**

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

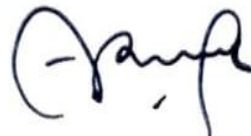
**Menyetujui**

**Pembimbing I**



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.  
NIP: 198712252014041001

**Pembimbing II**



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.  
NIP: 197812142001122001

Skripsi oleh Kennedy Raga Setya Suprpto

Telah dipertahankan di depan dewan penguji


Pada Jumat, 19 Juli 2024

Dewan penguji



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.  
NIP: 198712252014041001

(Ketua)



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.  
NIP: 197812142001122001

(Anggota)



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

(Anggota)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP: 197905132006041002

(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 : 19 Juli 2024

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



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

**Mengesahkan,**

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

## **KATA PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, pada akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa suka cita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

## **ORANG TUA TERCINTA**

### **BAPAK EDI SUPRAPTO & IBU SETIYANINGSIH**

“Skripsi ini adalah persembahan kecil saya untuk kedua orang tua saya. Tanpa inspirasi, dukungan, dan dorongan yang telah diberikan, saya mungkin akan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

#### **Pembimbing, Penguji, dan Pengajar**

“Terima kasih kepada bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, serta membina saya selama berjalannya proses perkuliahan, sehingga saya banyak mendapatkan pembelajaran serta pengalaman dalam hidup saya.”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

## **MOTTO**

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan.”

**(Sutan Syahrir)**



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Penerapan *Ball Mastery* Terhadap Peningkatan *Skill Dribbling* Sepak Bola Usia 11-12 Tahun di SSB Putra Debes Bali”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 19 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Kennedy Raga Setya Suprpto

Nim. 2016041001



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Tuhan Yang Maha Esa, kerna berkat rahmatnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”Pengaruh Penerapan *Ball Mastery* Terhadap Peningkatan *Skill Dribbling* Sepak Bola Usia 11-12 Tahun di SSB Putra Debes Bali”** dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., Korprodi sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti perkuliahan.
5. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan IOK sekaligus pembimbing I yang telah banyak membantu saya dan memberikan yang terbaik dalam pelayanan bidang administrasi selama saya menjadi mahasiswa di Undiksha.
6. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. Pembimbing II peneliti yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Staf Dosen di Program Studi PKO, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
8. Staf Pegawai di FOK, yang selama ini memberikan kemudahan dan



kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.

9. Rekan-rekan mahasiswa program studi PKO yang selalu memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga besar peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk motivasi, do'a, dan finansial dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini. Dan tak lupa juga terima kasih kepada Sabrina Arum Hakiki yang selalu membantu dalam melakukan penulisan skripsi, dan support sistem bagi peneliti.
12. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 19 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA .....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Hakikat Sepak Bola .....	9
2.2 Teknik Dasar Menggiring (Dribbling) dalam Sepak Bola .....	12
2.3 Hakikat Latihan .....	16
2.4 <i>Ball Mastery</i> .....	22
2.5 Model Latihan <i>Ball Mastery</i> .....	24
2.6 Karakteristik Anak Usia 11-12 Tahun .....	28
2.7 Kajian Penelitian Relevan .....	29
2.8 Kerangka Berpikir .....	31
2.9 Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
3.2 Rancangan Penelitian .....	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	34
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>

4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.2 Pengujian Asumsi .....	45
4.3 Pengujian Hipotesis.....	46
4.4 Pembahasan.....	47
4.5 Implikasi.....	49
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
5.1 Rangkuman .....	51
5.2 Simpulan .....	52
5.3 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>

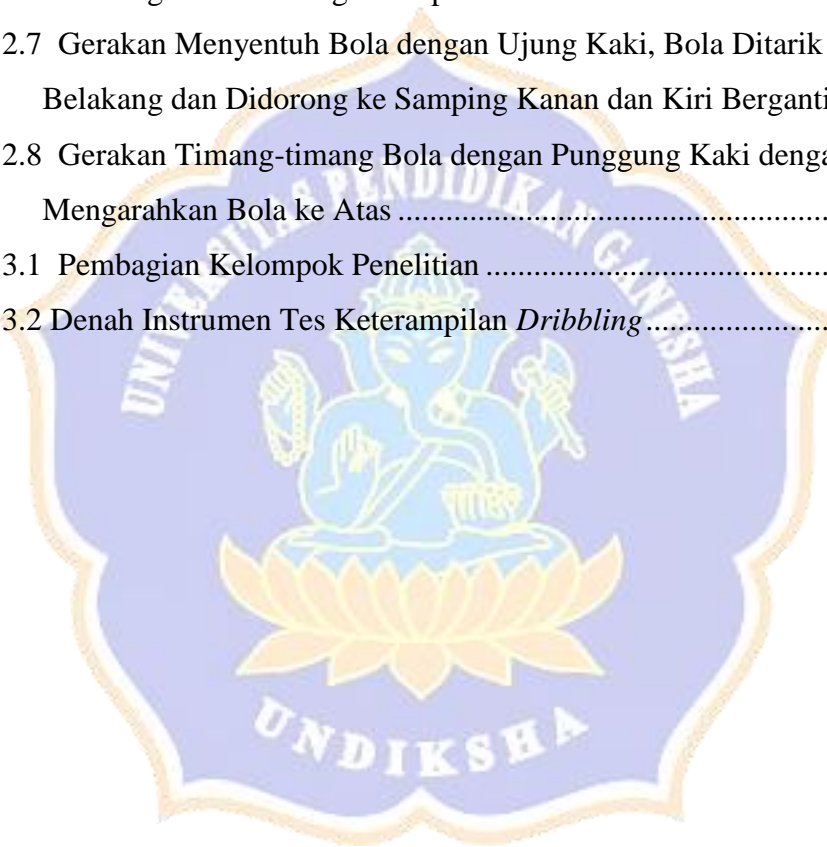


## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu .....	28
Tabel 2.2	Persamaan dan Perbedaan Penelitian .....	29
Tabel 3.1	Rancangan <i>Matching Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	31
Tabel 3.2	Skala Penilaian <i>Dribbling</i> Bola.....	35
Tabel 4.1	Deskripsi Data Skor Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak bola Siswa Usia 11-12 Tahun di SSB Putra Debes Bali.....	39
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tes Awal Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak bola Kelompok Eksperimen .....	40
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak bola Kelompok Eksperimen .....	41
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tes Awal Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak bola Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak bola Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.7	Hasil Analisa Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Penerapan <i>Ball Mastery</i> terhadap Peningkatan <i>Skill Dribbling</i> Sepak Bola .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Dribbling</i> Dengan Kaki Dalam .....	14
Gambar 2.2 <i>Dribbling</i> dengan Punggung Kaki .....	14
Gambar 2.3 <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Luar .....	15
Gambar 2.4 Gerakan Injak-injak Bola dengan Ujung Kaki .....	23
Gambar 2.5 Gerakan Menyentuh Bola dengan Kaki Bagian Dalam Bolak-balik di Sela-sela Kaki Bagian Dalam.....	24
Gambar 2.6 Gerakan Menyentuh Bola dengan Ujung Kaki, Bola Ditarik ke Belakang dan Didorong ke Depan .....	25
Gambar 2.7 Gerakan Menyentuh Bola dengan Ujung Kaki, Bola Ditarik ke Belakang dan Didorong ke Samping Kanan dan Kiri Bergantian .....	25
Gambar 2.8 Gerakan Timang-timbang Bola dengan Punggung Kaki dengan Mengarahkan Bola ke Atas .....	26
Gambar 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian .....	32
Gambar 3.2 Denah Instrumen Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Observasi.....	55
Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Observasi.....	56
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	57
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	58
Lampiran 5. Program Latihan <i>Ball Mastery</i> .....	59
Lampiran 6. Dokumentasi SSB Putra Debes Bali.....	69
Lampiran 7. Dokumentasi <i>Pre-Test</i> Keterampilan Dribbling.....	70
Lampiran 8. Dokumentasi Latihan <i>Ball Mastery</i> .....	71
Lampiran 9. Dokumentasi <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	73

