

**PENGARUH PELATIHAN *SKIPPING* DUA KAKI
DAN AKSELERASI *SPRINT* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
DAN KETEPATAN *SHOOTING*
PADA SEPAKBOLA**

TESIS

Oleh :

**I PUTU MAHANGGARA
NIM. 1629121007**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM PENDIDIKAN OLAHRAGA
JULI, 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh I Putu Mahanggara ini telah direvisi dan disetujui.

Singaraja, 29 Juli 2020

Pembimbing I,

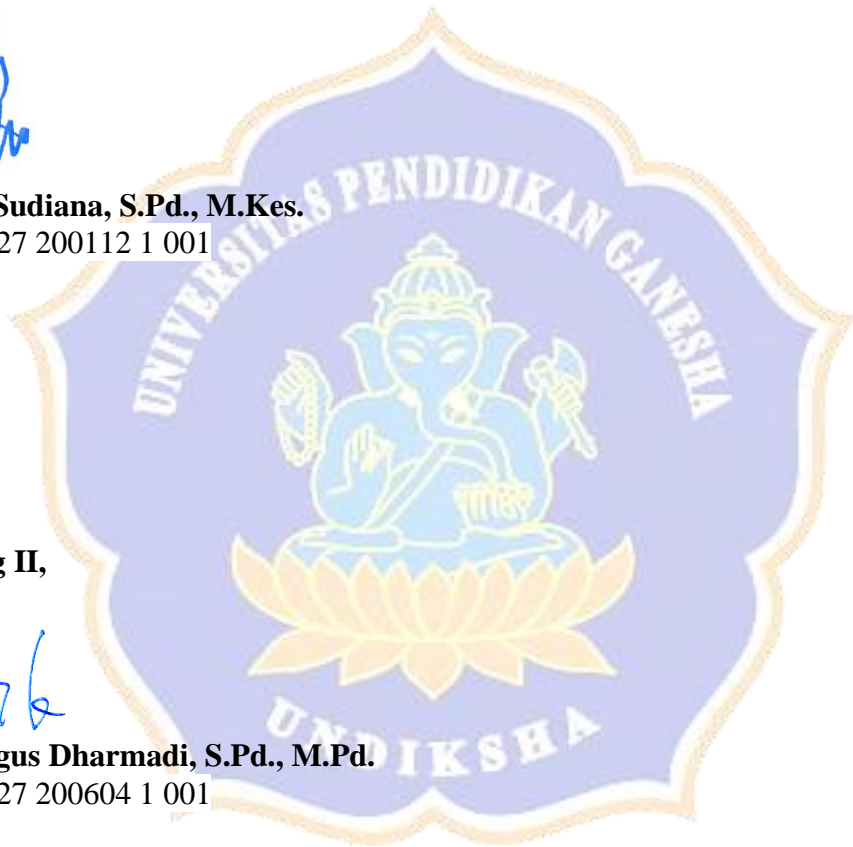


Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19670527 200112 1 001

Pembimbing II,



Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19760827 200604 1 001

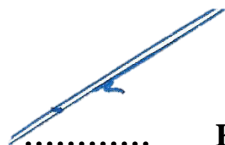


LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Tesis oleh I Putu Mahanggara NIM: 1629121007 ini telah berhasil dipertahankan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 29 Juli 2020

Dewan Penguji



Ketua

(Dr. H. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd.)

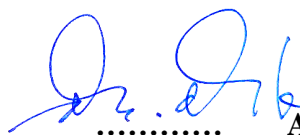
NIP. 19700129 199403 1 002



Anggota

(Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes.)

NIP. 19670527 200112 1 001



Anggota

(Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd.)

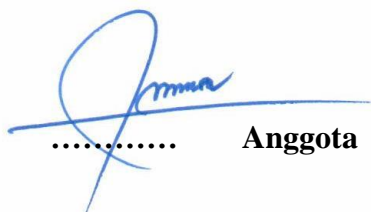
NIP. 19760827 200604 1 001



Anggota

(Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or.)

NIP. 19710520 20112 1 002



Anggota

(Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.)

NIP. 19730926 200112 1 001

Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha,

Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si.
NIP. 19621215 198803 1 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* pada Sepakbola” dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Olahraga. Kerja keras bukan satu-satu jaminan terselesaikannya tesis ini, tetapi uluran tangan dari berbagai pihak, baik secara material maupun nonmaterial, telah menjadi energi tersendiri, sehingga tesis ini dapat terwujud, walaupun belum sempurna. Oleh sebab itu, pada lembar-lembar awal tesis ini, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

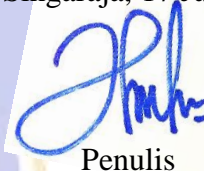
- 1) Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan.
- 2) Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si. selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 3) Dr. H. Wahjoedi, M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 4) Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Sekertaris Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai rencana.
- 5) Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
- 6) Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
- 7) Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or, selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
- 8) Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd, M.Pd, selaku Penguji II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
- 9) Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga yang telah membagikan ilmu kepada penulis.
- 10) I Ketut Hariwirawan, S.Pd.,M.Pd, selaku Kepala SMA Negeri 1 Abiansemal yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
- 11) Ida Bagus Ketut Adnyana, S.Pd., selaku Pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Abiansemal yang telah membantu dalam proses penelitian.

- 12) Kedua orang tua penulis Bapak I Nyoman Rasna, S.Sos., dan Ibu Ni Wayan Sukariati, S.Pd.SD, saudara penulis I Kadek Surasman, A.Md.Kep., yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi serta perhatian kepada penulis.
- 13) Istri Ni Made Dwi Tresnayanti, S.Pd.,M.Pd., anak-anak Ni Putu Viola Putri Mahayanti dan I Made Ryuga Putra Suastika yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi serta perhatian kepada penulis. Tanpa cinta dari keluarga tesis ini tidak dapat terselesaikan.
- 14) Rekan-rekan Angkatan I Pendidikan Olahraga I Wayan Mahardika, Gung Mas Galih Angkasa, I Ketut Lana, Ketut Okta Pradipta Jaya, I Putu Pujastawa Putra, Lisa Marina, Dea Angga Pertiwi Savitri, Kadek Sri Setiawati, Rizky Fauzy yang turut membantu dan memberikan dukungan sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Disadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 17 Juli 2020


Penulis

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Deskripsi Teori	10
2.1.1 Sepakbola	10
2.1.2 Kemampuan Mengiring Bola (<i>Dribbling</i>)	12
2.1.3 Ketepatan <i>Shooting</i>	15
2.1.4 Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki	18
2.1.5 Pelatihan Akselerasi <i>Sprint</i>	20
2.1.6 Hakikat Pelatihan	21
2.1.7 Prinsip-Prinsip Pelatihan	22
2.1.8 Sistematika Pelatihan	25
2.1.9 Intensitas Pelatihan	28

2.1.10 Frekuensi dan Lamanya Pelatihan	32
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	33
2.3 Kerangka Berpikir	34
2.4 Hipotesis Penelitian	35
 BAB III METODE PELATIHAN	
3.1 Jenis Penelitian	37
3.2 Rancangan Penelitian	37
3.3 Subyek Penelitian	39
3.4 Definisi Operasional	40
3.5 Instrumen dan Fasilitas Penelitian	42
3.6 Prosedur Kerja	47
3.7 Program Pelatihan	48
3.8 Prosedur Pengukuran	51
3.9 Pengumpulan Data	55
3.10 Metode Analisis Data	62
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	66
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	66
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola ..	69
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	71
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	74
4.1.5 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	76
4.1.6 Deskripsi Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Kontrol Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	79
4.2 Pengujian Prasyarat	83

4.2.1 Uji Normalitas Data	83
4.2.2 Uji Homogenitas Data	84
4.3 Uji Hipotesis	85
4.4 Pembahasan	87
4.5 Keterbatasan Penelitian	94
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	95
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	100



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tingkat Intensitas Dari Yang Terendah Sampai Yang Tertinggi	30
Tabel 2.2 Ukuran Intensitas Pelatihan Berdasarkan Reaksi Denyut Jantung ...	31
Tabel 3.1 Teknik Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing Dari Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>)	40
Tabel 3.2 Program Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki	49
Tabel 3.3 Program Pelatihan Akselerasi <i>Sprint</i>	50
Tabel 3.4 Skala Prestasi Menggiring Bola Dalam Bentuk T-Score	60
Tabel 3.5 Skala Prestasi Ketepatan <i>Shooting</i> Dalam Bentuk T-Score	62
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	67
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	70
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Pada Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	72
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	75
Tabel 4.5 Hasil Penelitian Pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	77
Tabel 4.6 Hasil Penelitian Pada Kelompok Kontrol Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	80
Tabel 4.7 Deskripsi Rata-Rata Hasil Penelitian Pengaruh Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	81
Tabel 4.8 Tabel <i>Tests of Normality</i> Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki Bola dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring dan Ketepatan <i>Shooting</i>	83
Tabel 4.9 Tabel <i>Test of Homogeneity of Variance</i> Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i>	84

Tabel 4.10	Tabel <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	85
Tabel 4.11	Tabel <i>Multivariate Tests</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> pada Sepakbola	87
Tabel 4.12	Deskripsi Rata-Rata Hasil Penelitian Pengaruh Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	88



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Menggiring Bola	14
Gambar 2.2 Gerakan <i>Shooting</i>	17
Gambar 2.3 Gerakan <i>Skipping</i> Dua Kaki	19
Gambar 2.4 Gerakan Akselerasi <i>Sprint</i>	21
Gambar 2.5 <i>The Step Type Approach System</i>	23
Gambar 2.6 Diagram Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 Tes Menggiring Bola	53
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes Menembak Bola ke Sasaran	54
Gambar 4.1 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	68
Gambar 4.2 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	68
Gambar 4.3 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	70
Gambar 4.4 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	71
Gambar 4.5 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	73
Gambar 4.6 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	73
Gambar 4.7 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Yang Memiliki Terhadap	

Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	75
Gambar 4.8 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> dua kaki Yang Memiliki Terhadap Ketepatan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	76
Gambar 4.9 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	78
Gambar 4.10 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	78
Gambar 4.11 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	80
Gambar 4.12 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	81



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Subyek Penelitian	100
Lampiran 2 Hasil <i>Pre-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	102
Lampiran 3 Hasil <i>Pre-Test</i> Menggiring Bola	104
Lampiran 4 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> Sesuai Hasil <i>Pre-Test</i>	107
Lampiran 5 Hasil <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Shooting</i>	108
Lampiran 6 Hasil <i>Post-Test</i> Menggiring Bola	109
Lampiran 7 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki yang Memiliki terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	110
Lampiran 8 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Yang Memiliki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	111
Lampiran 9 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sepakbola	113
Lampiran 10 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Skipping</i> Dua Kaki Yang Memiliki Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	114
Lampiran 11 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	116
Lampiran 12 Tabel Hasil Penelitian pada Kelompok Kontrol Terhadap Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	117
Lampiran 13 Tabel <i>Tests of Normality</i> Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i>	118
Lampiran 14 Tabel <i>Test of Homogeneity of Variance</i> Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i>	119

Lampiran 15 Tabel <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> Pada Sepakbola	120
Lampiran 16 Tabel <i>Multivariate Tests</i> untuk Sebaran Data Pengaruh Metode Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki dan Akselerasi <i>Sprint</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan <i>Shooting</i> Sepakbola	120
Lampiran 17 Program Pelatihan <i>Skipping</i> Dua Kaki	121
Lampiran 18 Program Pelatihan Akselerasi <i>Sprint</i>	122
Lampiran 19 Dokumentasi Pelatihan	123

