

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*
SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRA
KURIKULER DI SMP NEGERI 4
SERIRIT TAHUN PELAJARAN
2020/2021**

TESIS

Oleh

Kadek Yogi Sastrawan

NIM 1729121002



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2021**

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KELINCAHAN
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*
SEPAKBOLA PADA PESERTA EKSTRA
KURIKULER DI SMP NEGERI 4
SERIRIT TAHUN PELAJARAN
2020/2021**

TESIS

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi S2 Pendidikan Olahraga**



**Oleh
Kadek Yogi Sastrawan
NIM 1729121002**

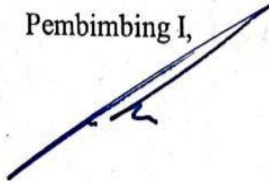
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Kadek Yogi Sastrawan ini telah disetujui untuk mengikuti ujian Tesis.

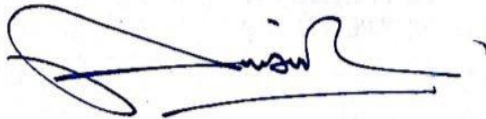
Singaraja, 15 Februari 2021

Pembimbing I,



Dr. H. Wahjoedi, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19700129 199403 1 002

Pembimbing II,



Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd.,M.Or.
NIP. 19730511 200112 1 001

PERSETUJUAN TIM PENGUJI


Tesis oleh Kadek Yogi Sastrawan ini telah berhasil dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal : 15 Februari 2021

Oleh
Tim Penguji



Ketua (Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd)
NIP.197001291994031002



Anggota (Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or)
NIP. 197305112001121001



Anggota (Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd)
NIP. 197309262001121001




Anggota (Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd)
NIP. 197711152001121001



Anggota (Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or)
NIP. 198003112008121002



Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha


Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program 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 dikemudian 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.

Singaraja, 02 Januari 2021

Yang memberi pernyataan



Kadek Yogi Sastrawan

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul Pengaruh Metode Latihan dan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Seririt 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, S.Pd.,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. sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama penelitian dan penullisan naskah, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
5. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd. selaku Penguji I yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini
6. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini

7. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or. selaku Penguji III yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
8. Gede Naswira, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 4 Seririt yang telah memberikan izin penelitian di sekolah
9. Maulida juliantini, S.Pd. selaku Pembina ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Seririt yang telah membantu dalam proses penelitian.
10. Staf dosen dan rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga serta team penelitian yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani penelitian dan penyelesaian tesis ini;
11. Bapak I Gede Pasek Wijana dan Ibu Ni Nyoman wartini selaku orang tua penulis, yang telah banyak membantu secara material dan moral selama perjalanan studi yang penulis lakoni di Program Studi Pendidikan Olahraga.

Semoga semua bantuan yang telah mereka taburkan dalam perjalanan studi peneliti, terhargakan dengan sepantasnya oleh Tuhan Yang Maha Esa, sehingga mereka diberi jalan, rejeki, dan keharmonian dalam menjalani setiap langkah kehidupan.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini belum dapat dikategorikan sempurna. Namun, selepas dari semua predikat tersebut, yang jelas, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis dan ikut serta memberikan warna bagi pembangunan dunia pendidikan walau hanya setitik. Mudah-mudahan tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, 28 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	v
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
PRAKATA	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	11
2.1.1 Metode Latihan.....	11
2.1.2 Kelincahan.....	15
2.1.3 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Sepakbola.....	18
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3 Kerangka Berpikir.....	31
2.4 Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.2 Jenis Penelitian.....	38
3.3 Desain Penelitian.....	38
3.4 Populasi dan Sampel.....	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Sampel.....	39
3.5 Variabel Penelitian.....	41
3.6 Definisi Operasional.....	41
3.7 Validitas Penelitian.....	43
3.8 Metode Pengumpulan Data dan Instrument Penelitian.....	44
3.8.1 Sistematika Latihan.....	46
3.8.2 Program Llatihan.....	59
3.8.3 Prosedur Pengukuran.....	50
3.9. Metode dan Analisis Data.....	53
3.9.1 Uji Prasyaratan.....	53
3.9.2 Teknik Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	54
 BAB IV	
4.1 Hasil Penelitian	56
4.2 Hasil Uji Asumsi	64
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	65
4.2.2 Uji Homogenitas Varian.....	65
4.3 Pengujian Hipotesis.....	67
4.4 Pembahasan.....	76
 BAB V	
5.1 Rangkuman	90
5.2 Simpulan	93
5.3 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	98
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Faktorial 2x2	39
Tabel 3.2 Jadwal Latihan	49
Tabel 3.3 Program Latihan Eksperimen.....	50
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa	56
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data.....	65
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Varians antar Metode latihan	66
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Varians antar Kelincahan	66
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Varians Metode dan Kelincahan	67
Tabel 4.6 Hasil Analisis Varians Dua Jalur	68
Tabel 4.7 Nilai Rata-rata Terestimasi dan Standar Deviasi Keterampilan <i>dribbling</i> Siswa Berdasar Metode Latihan.....	70
Tabel 4.8 Segnifikansi Perbedaan Nilai Rata-rata Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa berdasar Metode Latihan	70
Tabel 4.9 Nilai Rata-rata Terestimasi dan Standar Deviasi Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa Berdasarkan Kelincahan	71
Tabel 4.10 Segnifikansi Perbedaan Nilai Rata-rata Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa Berdasarkan Kelincahan	72
Tabel 4.11 Nilai Rata-Rata Terestimasi dan Standar Deviasi Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa Berdasarkan Metode Latihan dan Kelincahan	73
Tabel 4.12 Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa Berdasarkan Metode latihan * Kelincahan	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Side Hop</i>	12
Gambar 2.2 Latihan <i>Side Jump sprint</i>	14
Gambar 2.3 Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.....	23
Gambar 2.4 Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar	24
Gambar 2.5 Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki penuh	25
Gambar 2.6 Kerangka berpikir.....	31
Gambar 3.1 Tes kelincahan <i>Illinois</i>	52
Gambar 3.2 Instrumen <i>dribbling bobby Charlton</i>	52
Gambar 4.1 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa yang diberikan latihan <i>side hop</i> (A1).....	57
Gambar 4.2 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa yang diberikan latihan <i>side jump sprint</i> (A2)	58
Gambar 4.3 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa yang memiliki kelincahan tinggi (B1).....	59
Gambar 4.4 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa yang memiliki kelincahan rendah (B2)	60
Gambar 4.5 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa dengan kelincahan tinggi yang diberikan metode latihan <i>side hop</i> (A1B1) ...	61
Gambar 4.6 Histogram hasil tes kelincahan dan keterampilan <i>dribbling</i> siswa yang diberikan metode latihan <i>side hop</i> dengan kelincahan rendah (A1B2)	62
Gambar 4.7 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa dengan kelincahan rendah yang diberikan metode latihan <i>side hop</i> (A1B2).....	63
Gambar 4.8 Histogram hasil tes keterampilan <i>dribbling</i> siswa dengan kelincahan rendah yang diberikan metode latihan <i>side jump sprint</i> (A2B2)	64
Gambar 4.9 Interaksi antara Metode Latihan dan Kelincahan.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Test Kelincahan Siswa	99
Lampiran 2 Hasil Pembagian Kelompok	101
Lampiran 3 Hasil Test <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan <i>Side Hop</i> (A1).....	103
Lampiran 4 Hasil Test <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan <i>Side Jump Sprint</i> (A2)	104
Lampiran 5 Rekapitulasi Data.....	105
Lampiran 6 Hasil Pengujian Data	115
Lampiran 7 Jadwal Latihan.....	123
Lampiran 8 Program Latihan Eksperimen	124
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	149

