

**PENGARUH LATIHAN MENARIK BAN TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Skripsi

Oleh

Ari Andika

NIM 06121006024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2016

**PENGARUH LATIHAN MENARIK BAN TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMK N 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

ARI ANDIKA

Nomor Induk Mahasiswa 06121006024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata I

Pembimbing I



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Pembimbing II



Drs. Afrizal, M.Kes
NIP. 196303081987021002

Disahkan
a.n Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik



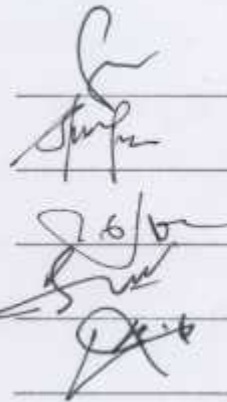
Dr. Hartono, MA
NIP. 196710171993011001

**PENGARUH LATIHAN MENARIK BAN TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMK N 1 INDRALAYA UTARA**

ARI ANDIKA
Nomor Induk Mahasiswa 06121006024

Telah diujikan dan lulus pada:
Hari : Jum'at
Tanggal : 24 Juni 2016

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd
5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Indralaya, 24 Juni 2016
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Ari Andika
NIM : 06121006024
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : "Pengaruh latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK N 1 Indralaya Utara".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data dan informasi, interpretasi, serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data, serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, Juni 2016

Ari Andika

NIM 06121006024

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

-) Ayahanda (Sugito) dan Ibunda (Sutini) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan untukku.*
-) Orang-orang tercinta,adindaku Intan Agnes Tia,do'a kan selalu mmas mu jadi panutan yang baik untukmu dan semoga kelak kau bisa menuntut ilmu yang lebih tinggi serta mencapai cita-citamu,dan seluruh keluarga besarku yang selalu berharap untuk keberhasilanku. Dan tak lupa untuk kekasihku Hesti Apriani yang selalu memberi dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini terimakasih sayang dan terimakasih untuk keluarga besarku.*
-) Dr. Sukirno dan Drs. Arfizal, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbingku dengan sabar.*
-) Ibu Dr. Hartati, M.Kes sebagai ketua prodi Penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah membantuku dan memberikan semangat untukku.*
-) Seluruh teman-temanku di Penjaskes Unsri 2012, 2013, 2014, dan 2015 terima kasih telah membantuku dan memberikan semangat serta do'anya untukku.*
-) Teman-teman seperjuanganku di IKAMURA 2012, 2013, 2014, 2015 terima kasih telah membantuku dan memberikan semangat serta do'anyauntukku.*
-) Teman-teman seperjuangan dalam team futsal jassnity serta para ladies nya, rendi septian, winda, rendi wira, selfa, elvin, desti, paulus, lucky surastina, andika prabowo, tika, rio, endah, rivai, dan teman satu daerah, satu kelas, satu team baik futsal maupun bola yang selalu sendiri dio karnanda :D*
-) Almamaterku*

MOTTO :

- ❖ Jangan pernah menghitung kebenaran yang kita lakukan, tetapi hitunglah kesalahan yang kita lakukan.*
- ❖ Selalu ada harapan bagi siapa yang selalu berdo'a dan selalu ada jalan bagi siapa yang selalu berusaha.*
- ❖ Orang sukses berbuat untuk berfikir, Orang gagal berfikir untuk berbuat.*

KATA PENGANTAR

Segala puji penulis haturkan atas kehadiran Allah SWT telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Sholawat beserta salam penulis haturkan kepada junjungan kita, sauri teladan kita yaitu Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan perubahan bagi umat manusia di muka bumi ini.

Adapun penyusunan skripsi ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan oleh mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan, sehingga mendapatkan gelar S-1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara.

Dalam penyusunan karya ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari beberapa pihak dan pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini. Karya ini masih memerlukan perbaikan sehingga saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi penyempurnaannya bagi penulis-penulis lain dikemudian hari.

Inderalaya, Juni 2016

Penulis

Ari Andika

NIM 06121006024

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Soefendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP UNSRI
2. Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Sukirno, pembimbing II dan Bapak Drs Afrizal, M.Kes.
4. Seluruh tenaga Pengajar/Dosen serta Staf Pegawai di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya..
5. Orang Tua ku, Ayahandaku Sugito dan Ibundaku Sutini, serta saudariku Intan Agnes Tia, Hesti Apriani, serta keluarga besarku, yang telah mendukungku dalam penyelesaian studi di Universitas Sriwijaya.
6. Seluruh teman temanku dan keluarga besar Himpunan Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
7. Seluruh teman-temanku, adik-adikku di Ikatan Keluarga Mahasiswa Kabupaten Musi Rawas (IKAMURA) Universitas Sriwijaya.
8. Seluruh siswa kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara dan kepala sekolah dan guru penjaskes.

Akhir kata, selain ucapan terima kasih, penulis juga meminta maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan penulis, baik yang di sengaja atau tidak disengaja.

Inderalaya, Juni 2016
Penulis

Ari Andika

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Sepak Bola	6
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	6
2.2. Teknik Permainan	6
2.2.1 <i>Dribbling</i>	6
2.3 Komponen Dalam Permainan	7
2.3.1 Kecepatan	7
2.4 Hakikat Latihan	9
2.4.1 Pengertian Latihan	9
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan	9
2.4.3 Tujuan Latihan	10
2.4.4 Otot- Otot Yang Terlibat dalam <i>Dribbling</i> Sepak Bola	11
2.4.5 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	14
2.4.6 Faktor Yang Penghambat Latihan	14
2.5 Hakikat Menarik Ban	15

2.5.1	Latihan Menarik Ban	15
2.6	Kerangka Berpikir	15
2.7	Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....		17
3.1	Jenis Penelitian	17
3.2	Rancangan Penelitian	17
3.3	Variabel Penelitian	18
3.3.1	Variabel Bebas (X)	18
3.3.1	Variabel Terikat (Y)	18
3.4	Definisi Operasional Variabel	18
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.5.1	Populasi Penelitian	18
3.5.2	Teknik Sampel	19
3.5.2	Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.6	Instrumen Penelitian	19
3.6.1	Tes Kecepatan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola.....	19
3.7	Teknik Analisis Data	20
3.7.1	Uji Normalitas Data.....	20
3.7.2	Uji Homogenitas	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		24
4.1	Hasil Penelitian	24
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Peneliti.....	24
4.1.2	Karakteristik Sampel	24
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Dribbling</i> Pada Permainan Sepakbola Kelompok Eksperimen	25
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Dribbling</i> Pada Permainan Sepakbola Kelompok Kontrol	25
4.1.5	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Menarik Ban Siswa Putra kelas XI SMK I Indalaya Utara	26
4.1.6	Uji Normalitas Data	27
4.1.7	Uji Homogenitas	38
4.1.8	Uji Hipotesis	40
4.2	Pembahasan	41

4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Dribbling</i> Kelompok Eksperimen	41
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Dribbling</i> Kelompok Kontrol	41
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Menarik Ban Siswa Putra Kelas XI SMK N I Indralaya Utara	42
BABA V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 2.1 Kriteria Kemampuan <i>Dribbling</i>	7
2. Tabel 4.1 Distribusi Data <i>Dribbling</i> Bola Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Eksperimen	25
3. Tabel 4.2 Distribusi Data <i>Dribbling</i> Bola Pada Permainan Sepak Bola Kelompok Kontrol	26
4. Tabel 4.3 Daftar Distrbusi hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	27
5. Tabel 4.4 Daftar Distrbusi hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	30
6. Tabel 4.5 Daftar Distrbusi hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	32
7. Tabel 4.6 Daftar Distrbusi hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	35
8. Tabel 4.7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Dribbling</i> Sepak Bola	38
9. Tabel 4.8 Harga-harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 2.1 Otot Tungkai Atas.....	11
2. Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas.....	12
3. Gambar 2.3 Otot Tungkai Atas	12
4. Gambar 2.4 Otot Tungkai Bawah	13
5. Gambar 2.5 Otot Tungkai Bawah	13
6. Gambar 2.6 Otot Tarsal.....	13
7. Gambar 2.7 Latihan Menarik Ban	15
8. Gambar 3.1 Lapangan Soccer Drible Test.....	20
9. Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	29
10. Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	32
11. Gambar 4.3 Histogram Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	35
12. Gambar 4.4 Histogram Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 . Daftar Riwayat Hidup	46
2. Lampiran 2. SK Pembimbing	47
3. Lampiran 3. Usul Judul Penelitian.....	48
4. Lampiran 4. Lembar Persetujuan Proposal Untuk Diujikan.....	49
5. Lampiran 5. Lembar Telah Diseminarkan	50
6. Lampiran 6. Surat Pemohonan Bantuan Penelitian	51
7. Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Ogan Ilir	52
8. Lampiran 8. Data Hasil Pre-test dan Data Hasil <i>Post-test</i>	53
9. Lampiran 9. Program Latihan	55
10. Lampiran 10. Daftar Nilai Beda Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	63
11. Lampiran 11. Foto Peneliti	65
12. Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	68
13. Lampiran 13. Kartu Bimbingan	69

**PENGARUH LATIHAN MENARIK BAN TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA PUTRA
KELAS XI SMK NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Oleh:
Ari Andika
NIM: 06121006024
Pembimbing : (1) Dr. Sukirno,
(2) Drs.Afrizal, M.Kes.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kecepatan dalam men-*dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan populasi seluruh siswa putra kelas XI, sampel yang digunakan sebanyak 80 siswa. Hal ini dikarenakan penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan menarik ban, yaitu variabel bebas (X) terhadap kecepatan *dribbling* bola, yaitu variabel terikat (Y). Desain kelompok *control Pretest-Posttest (The Pretest-Posttest Control Group Design)*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik, teknik analisa data dengan menggunakan uji “t”, dengan syarat data harus homogen dan normal. Didapatkan $t_{hitung} (7,958) > t_{table} (1,67)$ maka terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pernyataan H_1 tersebut yaitu “Ada Pengaruh Latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* siswa putra kelas XI SMK N 1 Indralaya Utara”.

Kata Kunci : Penelitian eksperimen,latihan menarik ban, *dribbling* sepak bola

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Olahraga sepak bola merupakan suatu bentuk permainan bola besar dengan melibatkan pola-pola gerak tertentu yang banyak memanfaatkan kemampuan tungkai. Permainan sepak bola juga banyak menggunakan berbagai anggota tubuh kecuali lengan khusus pada penjaga gawang. Midgley (2000) mengungkapkan pengertian tentang sepak bola atau *soccer* adalah “merupakan pertandingan bola yang dimainkan dua regu masing-masing sebelas orang, sasaran pertandingan ini adalah memasukkan bola dalam gawang lawan dan pemenangnya adalah pemasuk bola terbanyak.”

Permainan sepakbola yang menjadi ukuran pembinaan adalah kecepatan bermain. Kecepatan bermain seorang pemain sepakbola ditentukan oleh kelincihan, kecepatan serta kemampuan penguasaan teknik-teknik dasar pada saat menggiring bola. Perlu diingat bahwa dalam menguasai teknik ataupun usaha untuk meningkatkan prestasi, maka masih banyak faktor yang perlu mendapat perhatian yang sangat menentukan. Faktor yang dimaksudkan adalah faktor fisik.

Membina pemain untuk menuju ke arah peningkatan olahraga, khususnya olahraga sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: keseimbangan (*balance*), kelincihan (*agility*), kekuatan (*power*), kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan (*endurance*). Hal ini adalah merupakan kondisi fisik yang dapat menunjang pencapaian prestasi seseorang pada saat bermain. Karena itu perlu dijaga agar pemain selalu tetap dalam kondisi fisik yang prima. Peni Mutalib (1984) menyatakan bahwa: “Bagaimana juga kemampuan teknik permainan seorang pemain harus ditunjang oleh kondisi fisik yang prima”. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa seorang pemain sepakbola tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi, bila tidak ditunjang oleh komponen

kondisi fisik yang baik. Dengan demikian seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang prima dan keterampilan yang sempurna. Dalam permainan sepak bola, masalah kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan, karena pemain yang cepat dan lincah akan meningkatkan kemampuan gerakan menggiring bola. Sepakbola adalah permainan *invasi* yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan *operan (passing)*, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), *taklikng*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kecepatan dan kelincahan.

Namun olahraga sepak bola juga membutuhkan kemampuan *dribble* yang baik seperti yang di ungkapakan *Timo Scheunemam* Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar. Permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti yang di ungkapkan di buku *Timo scheunemann*. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi untuk dalam permainan sepakbola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari. Teknik *dribbling* dalam sepak bola harus memiliki komponen seperti kelincahan dan kecepatan.

Menurut Nala (2011:16) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktifitas berulang yang sama serta dengan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut widiastruti (2012:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Teknik *dribbling* adalah membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada teman dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan dan penyelamatan. Menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Untuk itu ada beberapa cara menggiring bola yang harus dikuasai dengan baik (Trisnowati,2007:4.16)

Unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik menggiring bola. Untuk mencapai prestasi dalam menggiring bola seperti kecepatan dan kelincahan harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, dilakukan latihan menarik ban untuk meningkatkan kondisi fisik dalam melakukan kecepatan dalam men-*dribbling* bola. Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988: 3) "Bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan olahraga".

Menurut hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMK N 1 Indaralaya Utara. Didapatkan data dari 80 siswa yang melakukan *dribbling* pada saat pelajaran olahraga hanya 30% atau 24 siswa yang bisa melakukan teknik kecepatan *dribbling* dan 70% atau 56 siswa lainnya masih banyak kesalahan dalam melakukan teknik *dribbling*, terutama kurangnya kecepatan saat men-*dribbling* bolasehingga dibutuhkan latihan-latihan untuk menunjang kemampuan siswa dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* dan kurang

beraninya siswa melakukan *dribbling* kearah pertahanan lawan. Oleh karena itu dibutuhkan latihan berupa menarik ban, latihan menarik ban adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan berkerja sama dengan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK N 1 Indralaya Utara untuk melaksanakan penelitian. Penulis melibatkan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK N 1 Indralaya Utara sebagai subyek, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan sepak bola dengan menggunakan progam latihan yang telah disusun. Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga. Kita sudah mengenal cabang olahraga sepak bola dimana dalam permainan ini membutuhkan keterampilan dan bakat khusus untuk para siswa ekstrakurikuler SMK N 1 Indralaya Utara. Penelitian ini,peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurikuler SMK N 1 Indralaya Utara “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah,maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Siswa belum sepenuhnya menguasai teknik dasar melakukan *dribbling* dengan benar.
2. Kurang beraninya siswa melakukan *dribbling* kedaerah pertahanan lawan.
3. Kecepatan *dribbling* siswa kurang maksimal.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk memperjelas arah penelitan, maka disini akan dijelaskan bahwa pada penelitian ini, hanya membahas tentang Pengaruh latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurukuler SMK N 1 Indralaya Utara

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut:

Adakah pengaruh latihan menarik ban terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurukuler SMK N 1 Indralaya Utara?

1.5 Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah ini untuk meningkatkan kecepatan dalam melakukan *dribbling* bola pada permainan sepak bola siswa ekstrakurukuler SMK N 1 Indralaya Utara.

1.6 Manfaat

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

a) Bagi Guru

Sebagai salah satu acuan latihan *dribbling* bola pada permainan sepakbola.

b) Bagi Siswa

Untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola siswa.

c) Bagi Sekolah

Sebagai pedoman latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola siswa.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta : PT. BINEKA CIPTA.
- Bompa, Tudor O. *Theory and Methodology of Training The Key Athletic Performances*, Dubuque: Kendal/Hunt Publishing. 1986
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ismaryati.2009.*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Iyakrus, 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Universitas Sriwijaya
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: CV Angkasa
- Mulyono, 2005. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSP) : Undip Semarang Tahun 2005. (Online) (<http://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/contoh-skripsi-sepakbola.html>). Diakses 18 mei 2015
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip-Prinsip Latihan Fisik Olahraga*. Denpasar Bali: Universitas Udayana
- Sajoto.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: LPTK
- Sudjana. 2005. *Metode statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno.2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
([www//pengertian sepakbola kampungbiru word press.com](http://www.pengertiansepakbola.com))
- _____.(2007).*Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. Universitas Sriwijaya: 24.