

**PENGARUH LATIHAN LARI (*SPRINT*) 20 METER
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
(*DRIBBLING*) PADA ATLET SEPAK BOLA
CLUB TANJUNG BATU SOCCER**

SKRIPSI

Oleh

Jamalul Insan

Nomor Induk Mahasiswa 06061281722028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**PENGARUH LATIHAN LARI (*SPRINT*) 20 METER
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
(*DRIBBLING*) PADA ATLET SEPAK BOLA
CLUB TANJUNG BATU SOCCER**

SKRIPSI

Oleh

JAMALUL INSAN

NIM: 06061281722028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

Pembimbing,

Dr. Iyakrus, M.Kes

NIP. 196208121987021001



**PENGARUH LATIHAN LARI (*SPRINT*) 20 METER
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
(*DRIBBLING*) PADA ATLET SEPAK BOLA
CLUB TANJUNG BATU SOCCER**

SKRIPSI

Oleh

JAMALUL INSAN

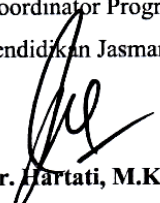
NIM: 06061281722028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Iyokus, M.Kes
NIP. 196208121987021001

**PENGARUH LATIHAN LARI (*SPRINT*) 20 METER
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
(*DRIBBLING*) PADA ATLET SEPAK BOLA
CLUB TANJUNG BATU SOCCER**

SKRIPSI

JAMALUL INSAN

NIM: 06061281722028

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

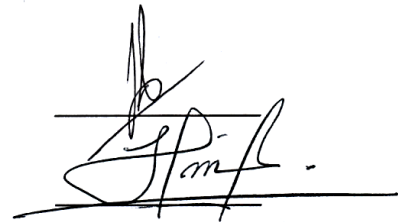
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 Desember 2021

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes**
- 2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd**



Inderalaya, 27 Desember 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jamalul Insan

NIM : 06061281722028

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola Club Tanjung Batu Soccer” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Inderalaya, Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Jamalul Insan

NIM. 06061281722028

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi yang “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola Club Tanjung Batu Soccer” ini bisa dirampung dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M.Kes yang selalu bersedia untuk membimbing serta memberikan masukan kepadaku selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Dr. Hartati, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Club Tanjung Batu Soccer yang telah mengizinkan dan membantu penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatandan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Inderalaya, Desember 2021

Penulis,



Jamalul Insan

PERSEMBAHAN

Bismillahirromanirrahim...

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang – orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Kedua orang tua ku (mama Ery Jemawati dan Baba Mahmuddin)
- ❖ Saudara dan saudariku (Ayuk Miftah, aak Ilul, dan aak efen) serta kedua kepoanakanku (Dzakira Aftani dan M. Arkhan Anugrah) yang selalu memberikan keceriaan.
- ❖ Kepada Uli Amrina seseorang yang menjadi teman, sahabat, pacar yang meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita dan keluh kesahku selama ini.
- ❖ Keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi.
- ❖ Dr. Iyakrus, M.Kes yang selalu bersedia untuk membimbing serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Bpk Meirizal, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal (Alm), Bpk Waluyo, Bpk Giartama, Bpk Maskur (Alm), Bpk Yusfi, Bpk Richard, Ibu Destriana, Ibu Destriani, Ibu Silvi, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Bpk Wahyu) dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- ❖ Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya.
- ❖ Kepada kepala pelatih Bpk. Verdiansyah dan atlet club Tanjung Batu Soccer yang telah mengizinkan dan membantuku melakukan penelitian.
- ❖ Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI Angkatan 2017.

MOTTO

"Tak perlu khawatir akan bagaimana alur cerita pada jalan ini, perankan saja,
Tuhan ialah sebaik-baiknya sutradara."

"Silahkan kejar apa yang ingin kamu kejar. Tapi ingat, jangan sampai kehilangan
apa yang seharusnya kamu jaga."

"Jangan pernah menyalahkan siapapun dalam hidupmu. Orang baik memberimu
kebahagiaan. Orang jahat memberimu pengalaman. Orang terburuk memberimu
pelajaran. Dan orang terbaik memberimu kenangan."

"Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan
kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang."

- Imam Syafi'i -

DAFTAR ISI

BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola	5
2.1.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	5
2.1.2 Komponen Fisik Sepak Bola	5
2.1.3 Pengertian Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	6
2.1.4 Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	7
2.2 Hakikat Kecepatan	8
2.2.1 Pengertian Kecepatan	8
2.2.2 Jenis- jenis Kecepatan	8
2.3 Hakikat Latihan	9
2.3.1 Pengertian Latihan	9
2.3.2 Tujuan Latihan	10
2.3.3 Prinsip – prinsip Latihan	10
2.4 Hakikat Latihan Lari (<i>Sprint</i>) 20 Meter	11
2.4.1 Pengertian Latihan Lari (<i>Sprint</i>) 20 Meter	11
2.4.2 Bentuk Latihan Komponen Kecepatan Fisik Sepak Bola	12
2.4.3 Teknik Latihan Lari (<i>Sprint</i>) 20 Meter.....	13
2.5. Program Latihan.....	14
2.6 Penelitian Relevan.....	15
2.7 Kerangka Berpikir	18
2.8 Hipotesis Penelitian	19

BAB III. METODE PENELITIAN	20
3.1. Jenis Penelitian	20
3.2. Rancangan Penelitian	20
3.3. Variabel Penelitian	21
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.5.1 Populasi	21
3.5.2 Sampel	21
3.6. Instrumen Penelitian	22
3.7. Teknik Pengumpulan Data	23
3.8. Teknik Analisis Data	24
3.8.1 Uji Normalitas Data	24
3.8.2 Uji Hipotesis	26
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Hasil Penelitian	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2 Karakteristik Sampel	28
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	28
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	29
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	29
4.1.6 Analisis Data	30
4.2. Pembahasan	39
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Dribbling</i>	23
Tabel 4.1 Distribusi Data Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola	29
Tabel 4.2 Distribusi Data Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola.....	29
Tabel 4.3 Daftar Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggiring Bola	31
Tabel 4.4 Daftar Distribusi <i>Pretest</i> Menggiring Bola.....	31
Tabel 4.5 Daftar Distribusi <i>Posttest</i> Menggiring Bola	34
Tabel 4.6 Hasil Rata- Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggiring Bola	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Lari <i>Sprint</i>	14
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	20
Gambar 3.2 Instrumen Tes <i>Dribbling</i>	22
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola.....	31
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola	34
Gambar 4.3 Histogram Hasil Rata- Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Menggiring Bola	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	47
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	48
Lampiran 3. SK Pembimbing	49
Lampiran 4. Kartu Pembimbingan Proposal	51
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal	52
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal	53
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	55
Lampiran 9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	56
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	57
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian	58
Lampiran 12. LoA Jurnal Jendela Olahraga.....	59
Lampiran 13. Persetujuan Ujian Skripsi	60
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi	61
Lampiran 15. Daftar Dosen yang Hadir	62
Lampiran 16. Program Latihan	63
Lampiran 17. Tabel Daftar Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola	73
Lampiran 18. Tabel Daftar Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola	74
Lampiran 18. Tabel Uji Hipotesis	75
Lampiran 19. Tabel Distribusi T	76
Lampiran 20. Tabel Chi Kuadrat	77
Lampiran 21. Dokumentasi	78

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola club Tanjung Batu Soccer. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet club Tanjung Batu Soccer yang berjumlah 30 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecepatan menggiring bola (*dribbling*). Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan lari (*sprint*) 20 meter selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui $t_{hitung} (22,21) > t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Pernyataan H_1 tersebut yaitu terdapat pengaruh latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet club Tanjung Batu Soccer. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan lari (*sprint*) 20 meter dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter, Kecepatan, Menggiring Bola (*Dribbling*), Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 20 meter sprint training on the speed of dribbling in the Tanjung Batu Soccer club soccer athletes. The method used in this research is a quasi experiment in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were all athletes at the Tanjung Batu Soccer club, totaling 30 people. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument in this study was a dribbling speed test. Data were taken from the pretest (pretest) and the final test (posttest). The treatment in this study was a 20 meter sprint exercise for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and analysis of hypothesis testing data, it is known that $t_{count} (22.21) > t_{table} (1.70)$, then $t_{count} > t_{table}$ so that H_1 is accepted and H_0 is rejected. The H_1 statement is that there is an effect of 20 meter sprint training on the speed of dribbling for athletes at the Tanjung Batu Soccer club. The implication of this research is that the 20 meter sprint exercise can be used as a form of exercise to increase the speed of dribbling in soccer games.

Keywords: 20 Meter Sprint Practice, Speed, Dribbling, Football

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan dicintai semua kalangan usia. Sepak bola menjadi olahraga yang membantu individu agar lebih bekerja sama, bertanggung jawab, percaya diri, jujur, sportif dan mengambil keputusan dengan baik. Menurut Hartati dkk (2020: 39) sepak bola merupakan salah satu permainan menarik yang disebabkan keterampilan pemain dalam bermain sepak bola di lapangan, termasuk pada saat menggiring bola (*dribbling*) yang menarik perhatian orang – orang disekitar. Sepak bola merupakan permainan antara 2 tim yang masing – masing tim terdiri dari 11 orang yakni 10 orang pemain dan 1 penjaga gawang yang juga membutuhkan kerjasama tim yang baik.

Permainan sepak bola memerlukan teknik dalam penguasaan permainan dengan baik. Teknik dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai yaitu menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), mengontrol bola (*heading*), menembak bola (*shooting*) dan melempar bola ke dalam lapangan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Daryanto & Hidayat (2015: 204) yaitu pemain sepak bola diwajibkan menguasai beberapa teknik sepak bola dengan baik dan benar seperti menggiring bola, menyundul bola, mengontrol bola, menendang bola dan menembak bola. Jika pemain sudah menguasai teknik dalam permainan sepak bola dengan baik dan menguasai Teknik paling mendasar yaitu menggiring bola (*dribbling*) dengan baik maka perlu dikembangkan dengan latihan. Salah satu bentuk latihan yang tepat yaitu latihan lari (*sprint*) 20 meter yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.

Latihan lari (*sprint*) 20 meter merupakan lari jarak pendek karena dengan jarak 20 meter dan dilakukan secepat mungkin. Menurut Purnomo & Dapan (2013: 42) Tujuan latihan ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum, pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan

awalan atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan.

Namun, teknik yang paling utama dipelajari sebaiknya adalah menggiring bola (*dribbling*) karena memudahkan mempelajari teknik lainnya dalam sepak bola. Menurut Khaeruddin (2019: 4) menggiring bola merupakan teknik yang dilakukan dengan gerakan membawa bola dari satu titik ke titik yang lain menggunakan kaki.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Dolly Apriansyah (2014), ada hubungan kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, dan kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu dan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Safta Budiansyah (2018) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola siswa SMP Negeri 2 Palembang. Jadi, kelebihan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah menggunakan satu bentuk latihan yaitu lari *sprint* 20 meter untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola sehingga waktu yang dipakai untuk berlatih hanya untuk kecepatan saja tidak untuk kelincahan dan kecepatan (keduanya) berdasarkan penelitian oleh Dolly Apriansyah, sedangkan jarak pun lebih sedikit yaitu 20 meter agar kecepatan yang ingin dicapai juga sesuai dan berhasil, karena penelitian oleh Safta Budiansyah menggunakan 30 meter sehingga waktu latihan juga lebih panjang dan jarak lebih jauh.

Berdasarkan kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) di club Tanjung Batu terdapat beberapa permasalahan yang ditemui, terutama pada saat menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Atlet Club Tanjung Batu Soccer belum menguasai kecepatan saat berlari atau *sprint* yang masih kurang.

Hasil observasi yang dilakukan Soccer peneliti yaitu tes langsung di lapangan dan pada saat latihan terhadap siswa club Tanjung Batu Soccer pada saat latihan berlangsung dalam melakukan gerakan teknik menggiring bola (*dribbling*)

terdapat 11 pemain (36,6%) yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) dengan benar dan cepat dan 19 pemain (63,3%) yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) salah sehingga kurang cepat dan mudah direbut lawan. Dari hasil tersebut diketahui bahwa atlet club Tanjung Batu Soccer kurang baik dalam yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola. Sehingga perlu diterapkan latihan yang tepat dan menjadi solusi permasalahan tersebut yaitu dengan bentuk latihan lari (*sprint*) 20 meter agar dapat meningkatkan kecepatan atlet club Tanjung Batu Soccer teknik menggiring bola (*dribbling*)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola Club Tanjung Batu Soccer”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya penguasaan yang baik pada saat menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.
2. Atlet Club Tanjung Batu Soccer belum memiliki kecepatan yang baik dalam melakukan gerakan teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.
3. Atlet Club Tanjung Batu Soccer belum memiliki variasi latihan kecepatan yang tepat pada saat menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini lebih difokuskan agar tidak ada pembahasan yang menyimpang dari penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu kurangnya kecepatan saat menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana pengaruh latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola Pada Atlet Club Tanjung Batu Soccer?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola Pada Atlet Club Tanjung Batu Soccer.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.

2. Bagi Pelatih

Meningkatkan kualitas latihan menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola dan membantu atlet berprestasi.

3. Bagi Club

Mengembangkan kemampuan bermain dan latihan atlet terutama dalam menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan informasi mengenai metode penelitian dan metode latihan menggiring bola (*dribbling*) dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol.7 (2).
- Andriyani, D. F. (2015). *Komponen – Komponen Latihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aprianova, F & Hariadi, I. (2016). *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun*. Vol.1 No.1, 63-74.
- Bryson, J., Burke, Y., Chang, J. M., Defrantz, A. L., Easton, J., Evans, J., Florence, P., Graziano, B., Johnson, R., Kindel, M., Larkin, T., Miller, C. D., O 'malley, P., Payden, J., Quinn, A., Sanchez, F., Ueberroth, P., Vasquez, G., Wolper, D. L., ... Zachazewski, P. T. (2012). *Soccer coaching manual*. LA84 Foundation.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Dahlan dkk. (2020). *Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal Keolahragaan 8 (2), 2020 – 127.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4(2): 201212.
- Dolly Apriansyah. (2014). *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu*. FKIP. Universitas Bengkulu.
- Dony, R Pria & Jasri, I. (2018). *Pengaruh Interval Training terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batung TABA Kota Padang)*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol.7 No.1, 18-23.
- Effendi, A R & Rhamadhansyah, F. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 6 No.1: 54-64.
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). *Motivasi berprestasi atlet futsal IKIP PGRI Pontianak*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(2).

- Habibi, S. M., & Ismalasari, R. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Sprint 30 Meter di Pasir dan 30 Meter di Tanjakan (Up Hill) terhadap Power Otot Tungkai*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(1), 87-90.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati dkk. (2020). *Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola*. Jurnal Altius: jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol.9 No.1, 38-46.
- Hidayat, R & Witarsyah. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA*. Jurnal Performa Olahraga Vol.5 No.1, 48-53.
- Ilham, Z. (2014). *Modul mata kuliah sepak bola 2*. Palembang.
- Indra, G & Lumintuarso, R. (2014). *Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter melalui Metode Permainan Sdn 009 Teluk Pelalawan*. Jurnal Keolahragaan, Volume 2 – Nomor 2, 155-169.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: UNP
- Irianto, S., dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, T. (2019). *Pelatihan Kecepatan*. ULM Repositry Radar Banjarmasin.
- Ikhsan, Yolanda & -, U. (2019). *Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling*. Jurnal Patriot, 1 (3), 1307-1320.
- Iyakrus. (2012). *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius, 1-6.
- Jayanti, W., Syamsuramel, S., & Iyakrus, I. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Intesif Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara*. (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Khaeruddin, Wahyu. (2019). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada*

Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar. 1-9.

- Komarodin, M. I. (2018). *Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya pada Beberapa Cabang Olahraga.* SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 1(1), 13-16.
- Kridasuwarsa, B. (2018, November). *Penyusunan model tes kecepatan reaksi melalui aba-aba start dan lari cepat sejauh 10-20 meter.* In Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (Vol. 3, No. 01, pp. 1-8).
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). *Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju.* Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(1), 7-13.
- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"*. United States: Human Kinetics.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIIS Tahun 2016.* Jendela Olahraga, 2(2), 1-8.
- Mariyono dkk. (2017). *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola.* JPES: Journal Physical Education and Sports Vol.6 No.1, 66-71.
- Nasirudin, Y., Gde Purwa Samatra, D. P., Wahyuddin, W., Purnawati, S., Linawati, N. M., & Sugijanto, S. (2017). *Trunk balance exercise lebih baik dari pada strengthening back exercise dalam meningkatkan keseimbangan kinerja otot erector spine pada pemain futsal pemula.* Sport and Fitness Journal, 5(3), 118-124.
- Pratama, B Agung. (2015). *Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Hasil Menggiring Bola.* Jurnal SPORTIF Vol.1 No.1, 74-80.
- Purba, P Hotliber. (2016). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Imanuel Medan.* Medan: Wahana Didaktika Vol 14 No 3.

- Purnomo, E. (2019). *Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan PORPROV Kubu Raya*. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 29-33.
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2017). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). *Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(1).
- Safta Budiansyah. (2018). *Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 2 Palembang*. FKIP. Universitas Sriwijaya.
- Salwa, Syaifar Z. (2018). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa*. SKRIPSI. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana. (2019). *Kecepatan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Sukma, Aji. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Tirto Ponco Nugroho. (2005). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbolaatlas Binatama Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 3(1): 58-71.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yogi Tri Prasetyo. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pada Pemain Sepakbola KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.