

**PENGARUH SIRKUIT *TRAINING* TERHADAP KECAKAPAN
MENGGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
CAKAR MAS BERBAH SLEMAN KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Andry Hertanto Putra
08602241052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Sirkuit *Training* Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 Tahun” yang disusun oleh Andry Hertanto Putra, NIM. 08602241052 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2012
Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP.19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2012
Yang Menyatakan,



Andry Hertanto Putra
NIM. 08602241052


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Sirkuit *Training* Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 Tahun” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 September 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua		02/10/2012
Faidillah Kurniawan, M.Or	Sekretaris / Anggota II		27-09-2012
SB. Pranatahadi, M.Kes	Anggota III		26-09-2012
Endang Rini S, M.S	Anggota IV		20/09/2012

Yogyakarta, 02 Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- ❖ Lakukan apa yang orang lain tidak lakukan saat ini maka kita akan mendapatkan apa yang tidak orang dapatkan kemudian hari.
- ❖ Seberat apapun kita rasa masalah yang kita hadapi, yakinlah bahwa semua diberikan sebatas kemampuan kita untuk menghadapinya. Dengan pemecahan yang bijaksana, kita akan mendapat pelajaran yang membuat kita lebih matang. Semua sebatas yang kita mampu.
- ❖ Ya Allah.... selama perjalanan hidupku tak jarangaku menjauh dari apa yang Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon, jangan pernah tinggalkan aku.

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak *Ujang Yusmanto* dan Ibu *Tuginem* yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku *Anggi Saputra* dan adik-adikku *Aditya Saputra, Alisia Ayu Cahyani* terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Hesti Arlich Arifiyani yang telah memberikan banyak pelajaran hidup bagi penulis, terimakasih atas kasih sayang dan motivasi yang diberikan selama ini.
- ❖ Buat sahabat-sahabatku, erli, sigit, neo, herri, erick, dika, noer, dias, teman-teman kontrakan kaliwaru dan semua sahabatku dimanapun kalian berada terimakasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini, maaf atas semua dosa yang disengaja ataupun tidak.
- ❖ Teman-temanku dimanapun kalian berada terimakasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

**PENGARUH SIRKUIT *TRAINING* TERHADAP KECAKAPAN
MENGGINGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
CAKAR MAS BERBAH SLEMAN KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN**

Oleh:

Andry Hertanto Putra
08602241052

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sirkuit *training* terhadap kecakapan menggiring bola pada Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman kelompok usia 15-16 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan pre eksperimen *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sepakbola Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman yang berusia 15-16 tahun yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan yang memenuhi berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah menggiring bola yang dibuat oleh *Bobby Charlton*, yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan t hitung $5.849 > t$ tabel 2.07, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “sirkuit *training* berpengaruh terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun”, diterima. Selisih *pretest* dengan *posttest* sebesar 0.797 detik dengan kenaikan persentase sebesar 4.73%.

Kata kunci: sirkuit *training*, kecakapan, menggiring bola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Sirkuit *Training* Terhadap Kecakapan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 Tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd sebagai Penasehat Akademik.
5. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd sebagai Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKO 2008, terimakasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.

9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Pelatih dan pengurus Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman yang telah memberikan ijin penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2012

Penulis,

Andry Hertanto Putra
NIM. 08602241052

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Sepakbola	8
2. Teknik Dasar Sepakbola	9
a. Menendang (<i>Kicking</i>).....	10
b. Mengontrol Bola (<i>Controlling</i>).....	11
c. Menggiring bola (<i>dribbling</i>)	13
d. Menyundul bola (<i>heading</i>).....	14
e. Merampas bola (<i>tackling</i>)	15
f. Lemparan ke dalam (<i>throw-in</i>)	16
g. Menjaga gawang (<i>goal keeping</i>).....	16
3. Unsur Kondisi Fisik	17
4. Teknik Menggiring Bola	21
5. Pengertian Latihan	29

6. Sirkuit <i>Training</i>	33
7. Pengertian SSB (Sekolah Sepakbola)	36
8. SSB Cakar Mas Berbah Sleman	37
B. Penelitian Relevan	40
C. Kerangka Berpikir	40
D. Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Teknik Analisis Data	46
1. Uji Instrumen	47
2. Uji Prasyarat	47
3. Uji Hipotesis	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subyek dan Waktu Penelitian	50
1. Deskripsi Lokasi	50
2. Subyek	50
3. Waktu Penelitian	50
B. Hasil Penelitian	50
C. Hasil Analisis Data	53
1. Hasil Uji Instrumen	53
2. Uji Prasyarat	54
3. Uji Hipotesis	56
D. Pembahasan.....	57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi Hasil Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
D. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perkiraan Menghitung Denyut Jantung Maksimal	31
Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Cakar Mas Berbah Sleman	39
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	52
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	52
Tabel 5. Uji Normalitas Data.....	55
Tabel 6. Uji Homogenitas Data	55
Tabel 7. Uji-t hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Posttest</i>	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.....	24
Gambar 2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.....	25
Gambar 3. Menggiring bola dengan punggung kaki	26
Gambar 4. Desain Penelitian	42
Gambar 5. Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Chalton	46
Gambar 6. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Kecakapan Menggiring Bola Siswa Usia 15-16 Tahun SSB Cakar Mas Berbah	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan Skripsi.....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	66
Lampiran 3. Surat Balasan dari SSB Cakar Mas Berbah Sleman.....	67
Lampiran 4. Biodata siswa	68
Lampiran 5. Daftar hadir siswa SSB Cakar Mas Berbah.....	71
Lampiran 6. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>post test</i>	72
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	74
Lampiran 8. Uji Normalitas	76
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	77
Lampiran 10. Uji t	78
Lampiran 11. Tabel t	79
Lampiran 12. Sesi Latihan	80
Lampiran 13. Surat Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	109
Lampiran 14. Surat Sertifikasi Ukuran Panjang	111
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian di SSB Cakar Mas Berbah	113