

**METODE LATIHAN *DRILL* (*DRIBBLING, PASSING, SHOOTING*) DALAM
MENINGKATKAN KEMAHIRAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA
SISWA SSB ARKILAB U14–15 GEDANGSEWU PARE**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga Pada Program Studi Penjasokesrek Fakultas Ilmu
Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH
ALMAS NIZAR NARASRAYA ROCHMADI
NPM : 2015030225

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2024**

ALMAS NIZAR NARASRAYA ROCHMADI
NPM :2015030225

Judul:

**METODE LATIHAN DRILL (DRIBBLING,PASSING,SHOOTING)
DALAM MENINGKATKAN KEMAHIRAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA PADA SISWA SSB ARKILAB
U14-15 GEDANG SEWU PARE**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas
Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: 14 Januari 2025

Pembimbing I



Weda, M.Pd.
NIDN.0721088702

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Skripsi Oleh

ALMAS NIZAR NARASRAYA ROCHMADI
NPM :2015030225

Judul:

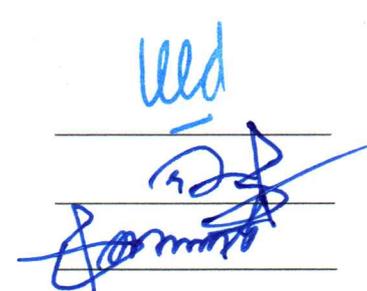
**METODE LATIHAN DRILL(DRIBBLING,PASSING,SHOOTING)
DALAM MENINGKATKAN KEMAHIRAN TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA PADA SISWA SSB ARKILAB
U14-15 GEDANG SEWU PARE**

Telah dipertahankan didepan PanitiaUjian/Skripsi
Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UNP Kediri
Pada Tanggal :

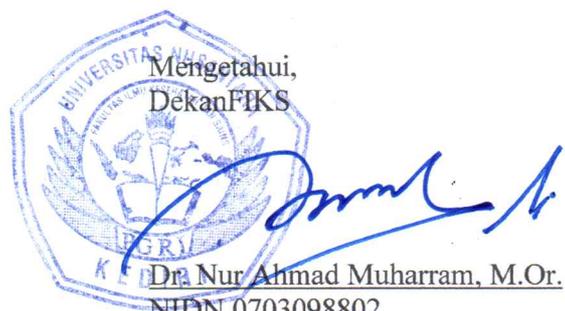
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

PanitiaPenguji:

1. Ketua Weda, M.Pd.
2. Penguji I Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
3. PengujiII Reo Prasetyo Herpandika, MPd



Mengetahui,
DekanFKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN.0703098802

MOTTO

“Tidaklah perlumenjadi hebat cukuplah menjadibermanfaat”

(Kombes Pol. Budi Hermanto, S.I.K., M.Si.)

“Teruslah berjuang tetap menjadi pribadi yang rendah hati dan selalu berada di jalur Nya, Meski sekarang mama tak selalu bisa memelukmu doa mama selalumenjagamu dimanapun.”

(Mama)

“Perjuanganyang pahit akan berbuah manis itu pasti”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

SayapersembahkanSkripsiini kepada:

1. Orangtuasayasebagaimotivatordansupportsystemterbaikserta doanya menembus langit.
2. RiritDyahRahayusebagai supportsistem dari penulis.
3. Teman–teman penulis yang tidak dapat disebutkansatupersatu.

Abstrak

Almas Nizar Narasraya Rochmadi Metode Latihan Drill (Dribbling, Passing, Shooting) Dalam Meningkatkan Kemahiran Teknik Dasar Sepakbola Pada Siswa Ssb Arkilab U 14 – 15 Gedangsewu Pare, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci : Latihan Drill, Dribbling, Passing, Shooting, Kemahiran, Sepakbola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang paling populer di dunia yang memiliki beberapa teknik dasar, salah satunya adalah Menggiring (*Dribbling*), Mengumpan (*Passing*), Menendang (*Shooting*). Dalam permainan sepak bola, teknik dasar ini paling dominan dilakukan oleh seorang pemain di atas lapangan hijau. Karena tujuan akhir menguasai teknik dasar sepak bola adalah dapat bermain sepak bola dengan baik dan dapat mencetak gol ke gawang lawan sehingga tim dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis kecakapan bermain sepak bola, terutama teknik dasar sepak bola (*dribbling, passing, shooting*) oleh siswa SSB Arkilap KU14-15 Kediri dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Rata-rata dari hasil yang dapat dilihat bahwa siswa SSB Arkilap KU14-15 adalah 0 siswa (0%) yang memperoleh kategori nilai Sangat Baik, 8 siswa (26,7%) yang memperoleh kategori nilai Baik, 13 siswa (43,3%) yang memperoleh kategori nilai Cukup, 5 siswa (16,7%) yang memperoleh kategori nilai Kurang, 4 siswa (13,3%) yang memperoleh kategori nilai Kurang Sekali. Dengan rata-rata waktu 24,03 detik pada interval 22,38 – 24,82 detik.

Dengan demikian kesimpulan yang dapat diambil adalah rata-rata kemampuan teknik dasar sepak bola siswa SSB Arkilap KU 14-15 masuk dalam kategori “Cukup”.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas limpahan Rahmat, Karunia serta Hidayah-Nya penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Metode Latihan Drill (Dribling, Passing, Shoting) Dalam Meningkatkan Kemahiran Teknik Dasar Sepak Bola Pada Siswa SSB Arkilap KU 14-15 Gedangsewu Pare Kab. Kediri”** dengan baik.

Penyusun menyadari dalam menyusun skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada

1. Dr.Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Orselaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr.Ika Santia, S.Pd.M.Pd selaku Ketua LPPM Universitas Nusantara PGRI
5. Mokhammad Firdaus, S.Pd, M.Orselaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan motivasi dalam proses perkuliahan.
6. Weda, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan dalam proses penyelesaian skripsi sehingga dapat selesai dengan baik .

7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Pendidikan dan Sains, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan bantuan moril dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan semangat, motivasi dan arahan agar penyusun dapat menyelesaikan setiap aktivitas dengan semangat dan penuh tanggung jawab.
9. Seluruh jajaran pelatih, *staff* dan *official* SSB ARKILAP Gedangsewu Pare yang telah memberikan izin dan pengarahan sehingga penyusun dapat melaksanakan penelitian dengan baik.
10. Seluruh orang yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan moril dalam penyelesaian skripsi ini.

Penyusun menyadari banyaknya kekurangan pada skripsi ini untuk itu saran, kritik dan perbaikan yang membangun sangat di harapkan untuk dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang besar terhadap perkembangan ilmu olahraga.

Kediri, 23 Oktober 2024
Yang Menyatakan

ALMASNIZARN.R.
NPM : 2015030025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. RumusanMasalah.....	3
C. TujuanPenelitian	3
D. ManfaatPenelitian	3
E. BatasanPenelitian.....	4
F. Asumsi	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Pengertian Sepak Bola.....	6
B. Keterampilan Gerak.....	7
C. Keterampilan Bermain SepakBola	8
D. Teknik Dasar SepakBola	9
E. Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB).....	14
F. Profil Sekolah Sepak Bola (SSB) Arkilap.....	15
1. Visi SSBArkilap	16
2. PengelompokkanPesertaDidik.....	16
3. JadwalLatihan.....	18

4. Tempat Latihan.....	19
5. Tata Tertib Siswa SSB Arkilap	19
6. Susunan Pengurus.....	20
7. Susunan Tim Pelatih.....	21
G. Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Definisi Kecakapan.....	25
B. Pengertian Tes Pengembangan dan Kecakapan “DavidLee”	26
C. Jenis Penelitian	28
D. Lokasi Penelitian.....	28
E. Variabel Penelitian.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

1. JadwalLatihanSSB Arkilap	18
2. JajaranTimPelatihSSB Arkilap.....	22
3. NormaSkalaPenilaianTesPengembangandanTesKecakapan “DavidLee”.....	36
4. NormaSkalaPenilaianTesPengembangandanTesKecakapan “DavidLee”.....	39
5. HasilTes KeterampilanBermainSepak BolaSiswaSSBMahesa DharmaKU14– 15	40
6. HasilTes KeterampilanBermainSepak BolaSiswaSSBMahesa DharmaKU14– 15	42
7. HasilKeseluruhanTest.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Shooting</i> Bola	11
2. <i>Dribbling</i> Bola.....	13
3. <i>Passing</i> Bola.....	14
4. SusunanPengurusSSBArkilap	21
5. LapanganTesPengembangandanTesKecakapan“David Lee”	28
6. DiagramCatatanWaktuTes	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. DokumentasiKegiatanPengambilanData.....	55
--	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia baik oleh kaum tua maupun muda karena di samping mudah dilakukan dan juga murah, dalam cabang olahraga sepak bola kita dapat melihat dan menemukan ciri-ciri kehidupan masyarakat dalam bentuk kecil dengan tata laku hidup sehari-hari yang kita temui. Sepak bola merupakan suatu bentuk permainan yang dilakukan oleh dua kelompok pemain yang tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang pemain dan menggunakan bola sepak. Permainan ini didasarkan atas teknik, pengolahan data dan pergantian pemain di dalam pertandingan. Prinsip dalam permainan sepak bola sederhana sekali, yaitu membuat atau menciptakan gol dan mencegah jangan sampai lawan mencetak gol ke gawang kita sendiri. Tim yang berhasil mencetak gol terbanyak ke gawang lawan maka tim tersebut yang memenangkan pertandingan. Untuk dapat gol, kita harus mengubah keadaan dari penjaga bola menjadi penguasa bola (Jef Sneyers (1983: 83)).

Menurut Subagyo Irianto (2010: 4-5), selama ini penilaian terhadap tingkat kecakapan bermain sepak bola bagi siswa sekolah sepak bola (SSB) hanya didasarkan pada pengamatan pelatih pada saat proses berlatih berlangsung. Sehingga dapat diketahui bukan hanya dari ucapan pelatih saat di lapangan atau subjektivitas saja. Sebagai pertimbangan agar proses evaluasi berjalan dengan baik perlu dibuat atau adanya suatu alat yang efektif. Sehingga dengan adanya alat

tersebut bukti akurat dari keberhasilan tes dapat dipertanggung jawabkan. Dengan demikian, tujuan akhir dari program latihan yang diberikan pelatih bermanfaat dan mengena tepat sasaran.

Sekolah sepak bola (SSB) Arkilap di desa Gedangsewu Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri merupakan salah satu sekolah sepak bola (SSB) yang ada di Kabupaten Kediri. Banyak jajaran pelatih didalamnya salah satunya yang melatih KU 14-15 adalah bapak Lukman Kharies dan beliau juga selaku ketua jajaran pengurus sekolah sepak bola (SSB) ARKILAP. Sekolah sepak bola (SSB) Arkilap merupakan salah satu sekolah sepak bola (SSB) lokal yang ada di Kabupaten Kediri dan terdaftar secara resmi sebagai sekolah sepak bola (SSB) yang aktif mengikuti turnamen atau kompetisi sepak bola usia dini baik dalam kompetisi lokal maupun nasional. Sekolah sepak bola (SSB) Arkilap berlatih di lapangan sepak bola Desa Gedangsewu, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri. Dasar-dasar yang penting dan harus dimiliki pemain sepak bola khususnya yaitu keterampilan dasar sepak bola yang baik, sehingga kecakapan bermain sepak bola mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain. Berdasarkan pengamatan, pola pembinaan pemain sepak bola usia dini terutama KU 14-15 tahun di sekolah sepak bola (SSB) Arkilap, belum pernah melakukan analisis secara baku khususnya untuk keterampilan dan kecakapan bermain sepak bola. Pelatih di sekolah sepak bola (SSB) Arkilap dalam memberikan analisisnya masih dilakukan dengan cara pengamatan di lapangan terutama untuk keterampilan dasar dan kecakapan bermain sepak bola anak didiknya. Setelah melihat fakta di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kecakapan dan keterampilan

bermain sepak bola di sekolah sepak bola (SSB) Arkilap di Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri dengan menggunakan instrumen alat ukur yang bakukhususnya untuk pemain KU 14-15 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Berapakah tingkat kecakapan dan keterampilan bermain sepak bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Arkilap KU 14-15 tahun Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri “ ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dan kecakapan bermain sepak bola yang dimiliki oleh siswa sekolah sepak bola (SSB) Arkilap KU 14-15 Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri terutama melalui teknik dasar yang dominan dilakukan seperti teknik *Dribbling*, *Passing*, *Shooting*. Sebagai bahan analisis untuk jajaran para pelatih setelah menjalankan program latihan pada anak didiknya agar dapat diketahui kekurangan masing-masing pemain.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti, sebagai bekal pengetahuan dan pengalaman jika peneliti menjadi seorang pelatih atau sebagai orang yang ahli di bidang sepak bola.

2. Bagi pelatih, khususnya pelatih sepak bola (SSB) Arkilap KU 14-15 tahun sebagai gambaran proses analisis kepada para pemain yang dilatih.
3. Bagi para pemain sepak bola usia dini sebagai tolak ukur kemampuan mereka agar lebih giat lagi berlatih.
4. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam proses pembinaan terutama untuk KU 14-15 tahun di sekolah sepak bola (SSB) Arkilap. Untuk menggunakan tes pengembangan dan tes kecakapan "David Lee" ini.

E. Batasan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan saat meninjau secara langsung, keadaan lapangan rumput tidak rata dan ada di beberapa tempat tanah yang kelihatan sehingga saat hari minggu latihan pagiharilapangan sedikit becek. Maka pemecahan masalah yang dilakukan adalah dengan memakai lapangan di sebelah selatan yang lumayan bagus keadaannya sehingga agar testi dapat lebih baik dalam melakukan tes keterampilan ini nantinya.

F. Asumsi

Menurut Sugiyono (2009: 82), asumsi adalah pernyataan yang diterima kebenarannya tanpa pembuktian. Asumsi dapat diartikan sebagai anggapan. Asumsi dari siswa sekolah sepak bola (SSB) Arkilap KU 14-15 sehubungan dengan proses latihan yang selama ini mereka jalankan berjalan dengan baik dan sesuai dengan instruksi pelatih. Tetapi dengan adanya tes keterampilan dan tes

kecakapan bermain sepakbola ini nanti peneliti dapat mengetahui seberapa baik

kecakapan dan keterampilan bermain sepak bola mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PTRineka Cipta.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*, Cetakan Kelima. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hadi, Sutrisno. 1992. *Methodology Research II*, Yogyakarta: Andi Offset 1991.
- Hakim, Lukman. 2007. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Kakidengan Kecepatan Mendribel Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VIIMTSN Tanjunganom Tahun Pelajaran 2006-2007*. Skripsi tidak diterbitkan. Kediri: PPs Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepak Bola Dasar*, Diklat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, (Online), (<http://www.hiithighintesityintervaltraining.ga/2015/05/prinsip-prinsip-latihan.html>, diunduh 29 Maret 2018).
- Irianto, Subagyo. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*, Buku Pedoman Pelaksanaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, Subagyo. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurdi. 2004. *Model Pembelajaran Motorik dengan Pendekatan Bermain Menggunakan Agility Ladder untuk Anak Sekolah Menengah*, (Online), (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=438896&val=9304&title=Model%20pembelajaran%20motorik%20dengan%20pendekatan%20bermain%20menggunakan%20agility%20ladder%20untuk%20anak%20sekolah%20menengah>, diunduh 1 Februari 2019).
- Ma'mun, Amungdan Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahardika, IMade Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Saputra, Yudha .M. 2000. *Perkembangan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Scheunemann, Timo. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Sneyers, Jef. 1988. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Sucipto dkk.,2000.*SepakBola*. Jakarta:DepartemenPendidikandan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran.
- Sucipto.2000.*SepakBolaLatihandanStrategi*.Jakarta:JayaPutra.
- SugiyantodanSudjarwo.1991.*PerkembangandanBelajarGerak*.Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana.2005.*MetodeStatistikaEdisike-6*.Bandung:Tarsito.
- Suja'I. 2008. *Inovasi Pembelajaran Bahasa*. "Jurnal Pembelajaran Bahasa".Hal 14-15(online),(<http://digilib.uinsby.ac.id/15842/5/Bab%202.pdf>diunduh3 April2019).
- Sukamti, Rini .E. 2007. *Pengembangan Motorik*, Diktat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soendoro.1988.*TeknikDasarSepakBola*.Surabaya:YayasanPenerbitFPOK IKIP Surabaya.
- Utomo, Eko Zanuarsyah. 2017. *Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola(SSB) Fita Perol KU 14-15 Tahun Kecamatan Gantung Kabupaten Belitung Timur*. Skripsi, (online), ([http://eprints.uny.ac.id/49299/1/EKO ZANUARSYAH U12602241075.pdf](http://eprints.uny.ac.id/49299/1/EKO_ZANUARSYAH_U12602241075.pdf) diunduh 28 Januari 2019).
- Zikrurrahmat.2016.EvaluasiKeterampilanDasarBermainSepakBolaUsia10-12 TahunpadaSSBBintangMudaBandaAceh2014."*JurnalEvaluasi KeterampilanDasarSepakBola*".Vol.III(1):hal.33-42(online),<https://anzdoc.com/download/evaluasi-keterampilan-dasar-bermain-sepakbola-usia-tahun-pad.html> diunduh 11 Desember 2018).