

**(ABSTRAK)**

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI  
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**

Oleh :

**NAZHIEF MUTTAQIEN**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung setelah pemberian perlakuan selama 2,5 bulan. Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan 4 Juni 2010 sampai dengan 4 Agustus 2010. Populasi yang digunakan sebanyak 24 siswa. Karena jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok berdasarkan "Ordinal Pairing". Untuk memperoleh hasil penelitian, alat ukur yang dipakai adalah tes menggiring bola.

Dari hasil perhitungan terdapat perbedaan hasil peningkatan keterampilan menggiring bola antara siswa yang diberi perlakuan (eksperimen) latihan koordinasi dan yang tidak diberi perlakuan (kontrol). Penggunaan model latihan koordinasi sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil penelitian maka penulis menyarankan kepada guru Pendidikan Jasmani, pelatih atau pembina olahraga untuk mempergunakan latihan koordinasi untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI  
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh :**

**NAZHIEF MUTTAQIEN**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2011**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN  
KOORDINASI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN  
MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa : NAZHIEF MUTTAQIEN

No. Pokok Mahasiswa : 0413051043

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

### MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

**Drs. Usman Adam, M.Pd.**  
NIP. 19520229 198303 1 004

**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
NIP. 19590117 198703 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.**  
NIP. 19510507 198103 1 002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Usman Adam, M.Pd.** .....

Sekretaris : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.** .....

Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Wiyono, M.Pd.**.....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si.**

NIP. 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi :

## PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nazhief Muttaqien  
NPM : 0413051043  
Tempat Tanggal Lahir : Pringsewu, 02 Desember 1985

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul ***“Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung”*** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juni s.d 4 Agustus 2010. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 2011

Nazhief Muttaqien

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Pringsewu, pada tanggal 02 Desember 1985, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sutrisno dan Ibu Siti Halimah.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh penulis antara lain : Taman Kanak-kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Athfal Pringsewu tahun 1992, SD Muhammadiyah Pringsewu Tahun 1998, MTs Negeri Pringsewu Tahun 2001, SMA Negeri 1 Pagelaran Tahun 2004.

Pada tahun 2004 penulis terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ditempuh melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB).

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Ku persembahkan karya kecilku ini kepada kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, dukungan dan

doa. Banyak pelajaran hidup yang diberikan, dengan

penuh rasa syukur dan kesabaran

setiap menghadapi persoalan hidup.

Terima kasih untuk cinta dan kasih sayang

Dan atas semua pengorbanan dan jerih payahmu

Orang tua adalah segala-galanya bagi kebahagiaan hidupku

Mereka yang dapat memahami segala kekurangan pada diriku

Diiringi dengan doa tulus, Keberhasilan ini dapat kuraih

Kakakku dan Adikku, Ridha Retia Arniasih seorang yang spesial dalam hidupku,

teman-temanku angkatan 2004. Terimakasih atas segala kasih sayang dan

perhatian kalian sehingga membuat aku semakin dewasa

Almamater Tercinta

## **MOTTO**

“Cara untuk menjadi di depan adalah memulai sekarang, jika mulai sekarang, tahun depan kita akan tahu banyak hal yang sekarang tidak diketahui, dan kita tak akan mengetahui masa depan jika kita menunggu-nunggu.  
(Nazhief)

Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.  
Teman yang paling setia hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.  
(Nazhief)



## SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan izin dan ridha-Nya lah penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 9 Bandar Lampung” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Usman Adam, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sekaligus sebagai Pembimbing Utama atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Kedua atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran, dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Wiyono, M.Pd, selaku pembahas atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan. Pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila, yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak Drs. Hendro Suyono, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang telah memberi banyak dukungan dan nasihat.
9. Seseorang yang selalu setia menemaniku, Satria Muda FC, teman-teman angkatan 2004 yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas kebersamaanya selama ini.

Bandar Lampung, 2011  
Penulis,

Nazhief Muttaqien

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>

### I.....**PENDAHULUAN**

A.....	Latar Belakang	1
B.....	Identifikasi Masalah	4
C.....	Pembatasan Masalah	5
D.....	Rumusan Masalah	5
E.....	Tujuan Penelitian	6
F.....	Manfaat Penelitian	6

### II.....**TINJAUAN PUSTAKA**

A.....	Pengertian Pendidikan Jasmani	7
B.....	Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	9
C.....	Pengertian Sepakbola	12
D.....	Unsur yang Menunjang Permainan Sepakbola	13
E.....	Kondisi Fisik	14
F.....	Latihan Koordinasi	15
1.....	Teori Tentang Koordinasi	15
2.....	Contoh Gerakan Latihan Koordinasi	17
3.....	Bentuk Gerakan Latihan Koordinasi	18
4.....	Alat-alat Latihan Koordinasi	20
G.....	Prinsip Latihan	21
H.....	Pengertian Keterampilan	22
I.....	Pengertian Menggiring Bola	23
J.....	Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola .....	24

K.....	Kerangka Pikir	25
L.....	Hipotesis	26
III.....	<b>METODE PENELITIAN</b>	
A.....	Metode Penelitian	28
B.....	Variabel Penelitian	28
C.....	Devinisi Operasional Variabel	29
D.....	Rancangan Penelitian	29
E.....	Populasi dan Sampel	30
F.....	Tempat, Waktu Penelitian dan Peralatan	31
G.....	Instrumen Penelitian	33
H.....	Tekhnik Analisis Data	34
1.....	Uji Normalitas	34
2.....	Uji Homogenitas	35
3.....	Uji t	35
4.....	Uji Pengaruh	37
5.....	Uji Hipotesis	38
IV.....	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A.....	Hasil Penelitian	39
1.....	Uji Normalitas Data	39
2.....	Uji Homogenitas	40
3.....	Uji t	41
B.....	Deskripsi Data	42
1.....	Kelompok Eksperimen	42
2.....	Kelompok Kontrol	42
C.....	Analisis Data	42
D.....	Pengujian Hipotesis	43
E.....	Pembahasan	44
V.....	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A.....	Kesimpulan	47
B.....	Saran	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
a.....	Uji Normalitas	39
b.....	Uji Homogenitas	40
c.....	Hasil analisis uji t	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.....Latihan Koordinasi Menggunakan Beberapa Cones Dan Pipa Rintangan .....	18
2.....Latihan Koordinasi Menggunakan Simpai .....	18
3.....Latihan Koordinasi Menggunakan Pipa Rintangan .....	19
4.....Latihan Koordinasi Dengan Merubah Kecepatan Lari .....	19
5.....Pipa Rintangan .....	20
6.....Cones .....	20
7.....Cones Besar .....	21
8.....Skema Lapangan Tes Menggiring Bola .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.....Data Tes Awal Keterampilan Menggiring Bola .....	52
2.....Data Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola .....	53
3.....Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Pada Kelompok Eksperimen.....	54
4.....Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Pada Kelompok Kontrol .....	55
5.....Normalitas Data Tes Awal Keterampilan Menggiring Bola Pada Kelompok Eksperimen.....	56
6.....Uji Normalitas Tes Awal Data Dengan Lilliefors .....	57
7.....Normalitas Data Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Pada Kelompok Eksperimen .....	58
8.....Uji Normalitas Tes Akhir Data Dengan Lilliefors .....	59



9.....	Uji Homogenitas Tes Awal	60
10.....	Uji Homogenitas Tes Akhir	61
11.....	Analisis Uji t (Perbedaan) Data Pre Test (Tes Awal)	62
12.....	Analisis Uji t Data Post Tes (Tes Akhir)	64
13.....	Uji t Pagaruh Menggiring Bola	66
14.....	Tabel Z	67
15.....	Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors	68
16.....	Distribusi t Student	69
17.....	Nilai Persentil untuk Distribusi t	70
18.....	Tabel F	71
19.....	Nilai Persentil Untuk Distribusi F Tabel	72

20.....	Skala Tiap-tiap Test Sepakbola Siswa Putera	
.....		73
21.....	Skala Persentasi Dalam Bentuk T-Score	
.....		74
22.....	Program Latihan	
.....		75
23.....	Jadwal Penelitian	
.....		76
24.Foto.....		
		77