

**PENGARUH *DRIBBLING CIRCUIT* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMPN 6
MARTAPURA**



OLEH :

AKHMAD JULIANOOR

2210122310022

PROPOSAL ARTIKEL

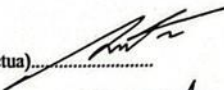
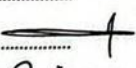
Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI BANJARBARU 2026**

HALAMAN PENGESAHAN

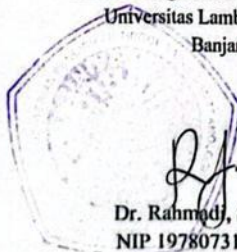
Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 15 Juli 2026

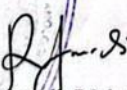
Dewan Penguji

- | | |
|---|--|
| 1. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. | (Ketua).....  |
| 2. Norma Anggara, S Pd, M, Pd | (Sekretaris).....  |
| 3. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO. | (Anggota).....  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru




Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

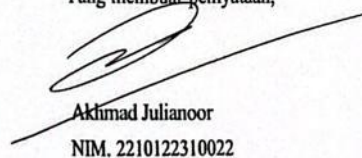
Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	AKHMAD JULIANOOR
Nim	2210122310022
Jurusan/Program Studi	Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Jasmani
Fakultas	Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,


Akhmad Julianoor
NIM. 2210122310022

 Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Rendahnya penguasaan teknik dasar menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura menjadi permasalahan utama dalam penelitian ini. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode latihan yang cenderung monoton dan kurang

variatif sehingga menghambat perkembangan keterampilan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan **dribbling circuit** terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura. Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif** dengan jenis penelitian **eksperimen semu** melalui rancangan **One Group Pretest–Posttest Design**. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta didik yang dipilih menggunakan teknik **sampling jenuh**. Instrumen penelitian mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Tantri dan Mashud. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan menggiring bola yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji **Paired Samples t-Test** dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola setelah diberikan perlakuan metode **dribbling circuit**. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata waktu dari 22,260 detik pada pretest menjadi 18,140 detik pada posttest, dengan selisih sebesar 4,120 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 13,322 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan **dribbling circuit** berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 Martapura.

Kata kunci: *Dribbling Circuit, Menggiring Bola, Ekstrakurikuler Sepak Bola.*

ABSTRACT

The low mastery of basic dribbling skills among students in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura is the main problem in this study. This condition is assumed to be influenced by monotonous and less varied training methods, which hinder the development of students' skills. This study aims to determine the effect of the **dribbling circuit training method** on dribbling skills among students participating in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura. This study employed a **quantitative approach** with a **quasi-experimental design**, specifically a **One Group Pretest–Posttest Design**. The sample consisted of 15 students selected using a saturated sampling technique. The research instrument was adapted from Tantri and Mashud. Data were collected through dribbling skill tests conducted before (pretest) and after (posttest) the treatment. The data were analyzed using a **Paired Samples t-test** with SPSS version 25. The results showed an improvement in dribbling skills after the implementation of the dribbling circuit training method, indicated by a decrease in the mean time from 22.260 seconds in the pretest to 18.140 seconds in the posttest, with a difference of 4.120 seconds. The hypothesis test revealed a t-value of 13.322 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the dribbling circuit training method has a significant effect on improving dribbling skills among students in the football extracurricular program at SMPN 6 Martapura.

Keywords: *Dribbling Circuit, Dribbling Skill, Football Extracurricular Program.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat serta Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Artikel ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurah keharibaan junjungan Nabi kita Muhammad SAW, para keluarga, sahabat dan kerabat serta umat islam dan pengikut Beliau hingga akhir zaman.

Peneliti mengambil judul “Pengaruh pembelajaran *Dribbling circuit* terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta didik ekstrakurikuler sepak bola SMPN 6 martapura”. untuk mengadakan seminar yang selanjutnya menyelesaikan perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti tak lupa menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat (ULM).
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. AIFO Dekan FKIP ULM yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan artikel.
3. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru atas segala dukungan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama masa studi.
4. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan artikel ini.
5. Bapak Norma Anggara, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan artikel ini.
6. Seluruh dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
7. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini.
8. Seluruh keluarga dan semua pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini baik rekan dan teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan dorongan sehingga penulisan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan lancar meskipun jauh dari sempurna.

Akhirnya semoga dalam artikel ini para pembaca dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis dan semua pihak.

Banjarbaru, 15 Februari 2026

Akhmad Julianoor

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	i
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teoritis	10
1. Pengertian <i>dribbling circuit</i>	10
2. Pengertian Menggiring Bola	11
3. Pendidikan Jasmani Dalam Ekstrakurikuler	12
4. Profil Sekolah SMP Negeri 6 Martapura	15
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Teoretik.....	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Tujuan Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Metode Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel.....	22
E. Rancangan Perlakuan	23

F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Instrumen Penelitian	30
H. Definisi Istilah dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
I. Analisis Data	33
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data Penelitian	35
B. Uji Normalitas	37
C. Uji Homogenitas.....	38
D. Uji Hipotesis.....	39
E. Pembahasan	40
BAB V.....	45
PENUTUP	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSAKA.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Program Latihan	27
Tabel 4. 1Tabel Data Deskripsi Pretest	35
Tabel 4. 2 Tabel Data Deskripsi Posttest.....	36
Tabel 4. 3 uji Shapiro-Wilk.....	37
Tabel 4. 4 Uji homogenitas.....	38
Tabel 4. 5 uji Paired Samples Test	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sekolah SMPN 6 Martapura	16
Gambar 3. 1 Bentuk latihan	28
Gambar 3. 2 Lintasan Tes	30

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengusulan Topik.....	51
Lampiran 2 : Surat Penunjukan Pembimbing	52
Lampiran 3 : Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	53
Lampiran 4 : Borang Penilaian	54
Lampiran 5 : Borang Penilaian	55
Lampiran 6 : Borang Penilaian	56
Lampiran 7 : Form Nilai Seminar Proposal	57
Lampiran 8 : Kartu Bimbingan	58
Lampiran 9 : Kartu Bimbingan	59
Lampiran 10 : Halaman Persetujuan Uji Kelayakan.....	60
Lampiran 11 : Surat Pengesahan Instrumen	61
Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 13 : Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 14 : Pengambilan Data Awal	64
Lampiran 15 : Pengambilan Data Akhir	64
Lampiran 16 : Bukti Pengolahan Data	65
Lampiran 17 : Gambar Penelitian Pertemuan 1	67
Lampiran 18 : Gambar Penelitian Pertemuan 2	69
Lampiran 19 : Gambar Penelitian Pertemuan 3	71
Lampiran 20 : Gambar Penelitian Pertemuan 4	73
Lampiran 21 : Gambar Penelitian Pertemuan 5	75
Lampiran 22 : Gambar Penelitian Pertemuan 6	77