



**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA ATLET USIA 12-13 TAHUN DI SSB SATRIA
PANDAWA KECAMATAN PEDAN KLATEN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh :

Danu Nur Ardiyanto

D0419012

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA ATLET USIA 12-13 TAHUN DI SSB SATRIA
PANDAWA KECAMATAN PEDAN KLATEN
TAHUN 2023**

Oleh :

Danu Nur Ardiyanto

D0419012

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Kecamatan Pedan Klaten Tahun 2023”, karya :

Nama : Danu Nur Ardiyanto

NIM : D0419012

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 04 Juli 2023

Pembimbing I



Sunjoyo, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0615027906

Pembimbing II



Dr. Slamet Santoso, M.Pd
NIDN. 0611128502

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun di SSB Satria Pandawa Kecamatan Pedan Klaten Tahun 2023”, karya:

Nama : Danu Nur Ardiyanto

NIM : D0419012

Prodi : Pendidikan Jasmani.

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin

Tanggal : 24 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd

Anggota I : Sunjoyo, S.Pd., M.Pd

Anggota II : Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik Sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 2023

Yang Membuat Pernyataan



Danu Nur Ardiyanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Aku dulu menangis karena tidak punya sepatu untuk bermain bola dengan temanku, tapi suatu hari aku melihat orang yang tidak mempunyai kaki dan aku menyadari betapa kayanya aku".
(Zinedine Zidane)

"Kamu harus sangat rendah hati dan bekerja keras. Di atas itu semua, kamu harus bertarung untuk mewujudkan impian menjadi nyata."
(Sergio Ramos)

"Saya harus percaya pada sesuatu yang memberi saya kekuatan. Saya harus percaya pada sesuatu, tapi dalam karier saya, saya memiliki banyak momen yang tidak dapat saya jelaskan dengan Tuhan."
(Pele)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta

Kakakku tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta,
4. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan,
5. Dr.Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini,
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin saya sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 2023
Yang Membuat Pernyataan

Danu Nur Ardiyanto

ABSTRAK

Danu Nur Ardiyanto 2023. Pengaruh Latihan *Skipping* dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola Atlet Putra Usia 12-13 Tahun di SSB Satria Pandawa Kecamatan Pedan Klaten Tahun 2023. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr.Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd

Sepak bola merupakan permainan olahraga yang notabennya untuk mencetak gol sebanyak mungkin dalam situasi melawan lawan dan menjaga gawang, sehingga tim yang mencetak gol terbanyak akan menjadi juara. Seorang pemain sepak bola seharusnya dapat menggiring bola dan mengontrol bola dengan baik apabila memiliki teknik yang baik dan kelincahan yang tinggi. Dalam permainan sepak bola penting dilakukan kegiatan untuk meningkatkan kelincahan. Seorang pelatih harus memiliki beberapa metode untuk meningkatkan kelincahan. Karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Latihan *Skipping* dan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola Atlet Putra Usia 12-13 Tahun di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.

Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain *One-Group Pre-Test and Post-Test design*. Populasi sebagai objek suatu penelitian adalah 30 atlet SSB Satria Pandawa Kabupaten Klaten tahun 2023 dengan usia 12-13 tahun. Sampel penelitian adalah atlet Putra usia 12-13 tahun SSB Satria Pandawa Kabupaten Klaten tahun 2023 berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan kelincahan *dribble* dalam permainan sepak bola dari Nur Hasan (2001: 220-235). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t menggunakan aplikasi spss 26.

Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola atlet Putra usia 12-13 tahun Sekolah Sepak Bola SSB Satria Pandawa kecamatan Pedan Klaten tahun 2023, dengan nilai t hitung $7,138 > t$ tabel 2.042, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Yang dapat dilihat dengan kenaikan persentase sebesar 13,31%.

Kata Kunci : Latihan *Skipping*, Latihan Lari zig-zag, Kelincahan, Sepak Bola

ABSTRACT

Danu Nur Ardiyanto. 2023 *The Effect of Skipping Training and Zig-Zag Running on Increasing Agility in Football Games for Athletes man Aged 12-13 Years at Ssb Satria Pandawa, Pedan Klaten District in 2023. Thesis. Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan Surakarta University. Supervisor : I. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd., II. Dr.Slamet Santoso, S.Pd.,M.Pd.*

Football is a sports game that aims to score as many goals as possible in situations against the opponent's goal and keep the goal from giving up, so that the team that scores the most goals will become the champion. A soccer player should be able to dribble and control the ball well if he has the technique. good and high agility. In soccer games it is important to carry out activities to improve agility. A coach must have several methods to increase agility. Therefore this study aims to determine whether or not there is an effect of Skipping and Zig-Zag Running Exercises on Increasing Agility in Football Games for Athletes man Aged 12-13 Years at SSB Satria Pandawa Pedan Klaten in 2023.

Quantitative research method with an experimental approach with the One-Group Pre-Test and Post-Test design. The population as the object of a study is 30 SSB Satria Pandawa athletes man in Klaten Regency in 2023 aged 12-13 years. The research sample was 30 athletes aged 12-13 years from SSB Satria Pandawa, Klaten Regency, in 2023. Sampling using Simple Random Sampling technique. The instrument used is a test and measurement of dribble agility ability in soccer games from Nur Hasan (2001: 220-235). The data analysis technique used was the t test using the SPSS 26 application.

The results of the data analysis show that: there is a significant effect on increasing agility in soccer games for athletes aged 12-13 years at the SSB Satria Pandawa Soccer School, Pedan Klaten sub-district in 2023, with a t count of 7.138 > t table of 2.042, and a significance value of 0.000 < 0.05. with a percentage increase of 13.31%.

Keywords : Skipping Training, Zig-zag Running Practice, Agility, Football

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL.....	I
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Permainan Sepak Bola.....	9
a. Pengertian Permainan Sepak Bola.....	9
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	11
3. Latihan.....	15
a. Pengertian Latihan.....	15
b. Tujuan Latihan.....	16
c. Prinsip Latihan.....	17

4. Hakikat Kelincahan.....	20
a. Pengertian Kelincahan.....	20
b. Faktor yang mempengaruhi kelincahan.....	20
c. Bentuk Latihan Kelincahan.....	21
5. Latihan <i>Skipping</i>	22
6. Latihan Lari Zig-zag	23
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Pemikiran.....	26
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Metode Penelitian.....	29
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data.....	33
B. Hasil Data Analisis.....	36
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan Hasil Analisis.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	41
D. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	30
Tabel 2. Hasil <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>	33
Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian	35
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola.....	36
Tabel 5. Range Kategori Reliabilitas	36
Tabel 6. Uji Normalitas	37
Tabel 7. Uji Homogenitas	37
Tabel 8. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
13	
14	
15	
16	
16	
24	
25	
27	
31	
32	
41	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 3. Petunjuk Tes Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola.....	51
Lampiran 4. Program Latihan zig-zag dan rangkaian program latihan Zig-zag.....	53
Lampiran 5. Program Latihan <i>Skipping</i> dan rangkaian program latihan <i>Skipping</i>	61
Lampiran 6. Data Siswa	68
Lampiran 7. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	69
Lampiran 8. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	70
Lampiran 9. Data Uji Reliabilitas Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	71
Lampiran 10. Data Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	72
Lampiran 11. Data Uji Homogenitas Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	73
Lampiran 12. Data Uji Hipotesis (Paired Samples t Test) Kemampuan <i>Dribble</i> Bola dalam Permainan Sepak Bola Atlet Usia 12-13 Tahun Di SSB Satria Pandawa Pedan Klaten Tahun 2023.....	74
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	76
	74

Gambar 22. Pendinginan

