



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING SPRINT* DAN *DRIBBLING ZIG-ZAG*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA  
PUTRA USIA 12-13 TAHUN DI SSB PERSEMA MANANG  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Muhammad Abid Rosady  
NIM D0218111**

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

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING SPRINT* DAN *DRIBBLING ZIG-ZAG*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA  
PUTRA USIA 12-13 TAHUN DI SSB PERSEMA MANANG  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Muhammad Abid Rosady  
NIM D0218111**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dribbling Sprint* dan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Putra Usia 12-13 Tahun Di SSBPersema Manang Tahun 2023” yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Abid Rosady

NIM : D0218111

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dilanjutkan ke tahap penelitian di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2023.

Disetujui :

Surakarta, Juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or

NIDN. 0606078702



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

NIDN. 0623088702

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dribbling Sprint* dan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Putra Usia 12-13 Tahun Di SSB Persema Manang Tahun 2023” yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Abid Rosady

NIM : D0218111

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or.

Anggota I : Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh


Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan





  
**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dribbling Sprint* dan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Putra Usia 12-13 Tahun di SSB Persema Manang Tahun 2023” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan 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 resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2023

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '4AA78AKX545832602'.

Muhammad Abid Rosady

D0218111

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

*Sukses bukanlah hal yang kebetulan. Sebab, kesuksesan terbentuk dari kerja keras, pembelajaran, pengorbanan, dan cinta yang ingin kamu lakukan.*

(Pele)

### **Persembahan**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Pendidikan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di atasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof., Dr., Dra. Wirnati, sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto. S.Pd, M.Or., Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Risa Agus Teguh Wibowo, S.Pd., M.Or., sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Mahasiswa angkatan PKO 2019 teman seperjuangan dalam menuntut ilmu yang telah bersama-sama berjuang untuk memperoleh gelar sarjana
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2023

Muhammad Abid Rosady

## ABSTRAK

**Muhammad Abid Rosady.** Skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Dribbling Sprint* dan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola Putra Usia 12-13 Tahun Di SSB Persema Manang Tahun 2023. Skripsi. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling sprint* dan *dribbling zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola putra di SSB Persema Manang Usia 12-13 tahun.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen menggunakan desain penelitian ini “*The Two Group Pretest Post-test Design*” yakni rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan atau *treatment* yang berbeda. Sampel penelitian berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian dengan menggunakan tes menggiring bola (*dribbling*). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 25 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*post-test*).

Berdasarkan hasil *uji paired sampel t test* metode latihan *dribbling sprint* diperoleh hasil nilai t hitung  $> t$  tabel = 17,67  $>$  2,26 dengan presentase 8,58% dan hasil uji metode latihan *dribbling zig zag* diperoleh nilai t hitung  $> t$  tabel = 3,78  $>$  2,26 dengan presentase peningkatan 15,65 %. Maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *dribbling sprint* dan metode latihan *dribbling zig zag* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola putra Usia 12-13 tahun di SSB Persema Manang. Sedangkan nilai mean kelompok *treatment dribbling sprint* sebesar 1,7 dengan presentase 8,58% dan nilai mean kelompok *treatment dribbling zig zag* sebesar 3,1 dengan presentase peningkatan 15,65%. Maka dapat diketahui bahwa metode latihan *dribbling zig-zag* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola putra Usia 12-13 tahun di SSB Persema Manang Tahun 2023.

**Kata Kunci:** *Latihan, Dribbling, Sprint, Zig Zag, Sepak Bola*



## ABSTRACT

**Muhammad Abid Rosady.** *Thesis entitled The Effect of Sprint Dribbling and Zig-Zag Dribbling Training on the Dribbling Ability of Male Soccer Players Aged 12-13 Years at SSBPersema Manang in 2023. Thesis. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta.*

*This study aims to determine the effect of sprint dribbling and zigzag dribbling training on dribbling skills in men's soccer games at SSB Persema Manang aged 12-14 years.*

*The type of research used in this study is an experiment using this research design "The Two Group Pretest Post-test Design" which is an experimental research design conducted on two different groups who get different exercises or treatments. The study sample consisted of 20 people. Research instrument using dribbling test. Data analysis techniques in this study use quantitative data analysis. Hypothesis testing using t-test with the help of SPSS 25 program is by comparing the mean between group 1 (pretest) and group 2 (post-test).*

*Based on the paired test results, the t test sample obtained a significance value of Sig. (2-tailed) is  $0.00 < 0.05$  and the result of the calculated t value  $> t$  table =  $17.67 > 2.26$  with a percentage of 8.58%. Meanwhile, the paired sample t test results obtained a significance value of Sig. (2-tailed) was  $0.00 < 0.05$  and the result of the t value was calculated  $> t$  table =  $3.78 > 2.26$  with an increase percentage of 15.65%. So it can be concluded that  $H_a$  is accepted, that is, there is a significant influence of the sprint dribbling training method and the zig zag dribbling training method on improving dribbling skills. In addition, from the results of increasing the mean value, it can be seen that the zigzag dribbling training method has a better influence on dribbling skills.*

*Keywords: football, dribbling, sprint, zig zag, practice*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Batasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Hakikat Sepak Bola .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Hakikat Keterampilan Gerak .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hakikat Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Metode Latihan <i>Dribbling Sprint</i> dan <i>Dribbling Zig-Zag</i> . .....	<b>Error!</b> <b>Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>E. Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Deskripsi Data Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Deskripsi Statistik <i>Dribbling Sprint</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Deskripsi Statistik <i>Dribbling zig-zag</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Uji Prasyarat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Keterbatasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2 Data Pretest .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3 Kelompok Treatment <i>Dribbling Sprint</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4 Kelompok Treatment <i>Dribbling Zig Zag</i> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5 Deskripsi Statistik Metode Latihan <i>Dribbling Sprint</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6 Deskripsi Statistik Metode Latihan <i>Dribbling zig-zag</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7 Uji Normalitas <i>Dribbling sprint</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8 Uji Normalitas <i>Dribbling zig-zag</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9 Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 10 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 11 <i>Paired Sampel Statistic</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 12 Uji <i>Paired Sampel T Test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 13 Data Uji T Kelompok <i>Dribbling Sprint</i> ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 14 <i>Paired Sampel Statistic</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 15 Uji <i>Paired Sampel T Test</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 16 Data Uji T <i>Dribbling zig-zag</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 17 Uji Independent Sampel T Test .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Rancangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2 Ordinal Pairing .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2 Instrumen Tes Dribbling .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Surat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Data Pretest.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Pembagian Kelompok Treatment .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Deskripsi Statistik Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Distribusi Frekuensi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 Uji Paired Sampel T Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 9 Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10 Uji Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11 Uji Independent T Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

