



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB ACADEMY MANDALA KARANGANYAR TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**SIDIQ ANGGORO MUKTI**

**D0218070**

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB ACADEMY MANDALA KARANGANYAR TAHUN 2022**

**OLEH:  
SIDIQ ANGGORO MUKTI  
D0218070**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Sidiq Anggoro Mukti

NIM : D0218070

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

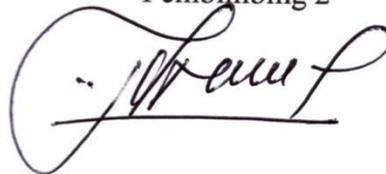
Surakarta, Mei 2023

Pembimbing 1



Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or  
NIDN. 0619068401

Pembimbing 2



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or  
0617078202

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Sidiq Anggoro Mukti

NIM : D0218070

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim 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

Tim Penguji Skripsi:  
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Risa Agus Teguh W, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or

Anggota I : Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or

Anggota II : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

## ABSTRAK

Sidiq Anggoro Mukti. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB ACADEMY MANDALA KARANGANYAR TAHUN 2022**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *dribbling* menggunakan tes kemampuan *dribbling* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling* secara *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 2.877$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *dribbling* secara *zig-zag* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *dribbling* secara *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *dribbling* secara *zig-zag*) adalah 11.489% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *shuttle run*) adalah 5.474%.

## **MOTTO**

*Sistem pendidikan yang bijaksana setidaknya akan mengajarkan kita betapa sedikitnya yang belum diketahui oleh manusia, seberapa banyak yang masih harus ia pelajari.*

(Sir John Lubbock).

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Almamaterku tercinta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyono. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2022 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Januari 2023

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
a. Pengertian Permainan Sepakbola .....	8
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	9
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola .....	11
2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola .....	12
a. Jenis-Jenis <i>Dribbling</i> Bola Permainan Sepakbola .....	12
b. Macam-macam Teknik Dasar Mengiring Bola .....	12

c. Tujuan <i>Dribbling</i> Bola dalam Permainan Sepakbola.....	15
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola .....	16
a. <i>Dribbling</i> Bola dalam permainan sepakbola .....	16
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola .....	17
c. Prinsip dan Teknik <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola .....	18
4. Hakikat Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	19
5. Hakikat Latihan.....	22
a. Pengertian Latihan .....	22
b. Hukum Latihan.....	23
c. Prinsip Latihan .....	23
d. Sistematika Latihan.....	24
6. Hakikat Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i> .....	25
7. Hakikat Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	27
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Pengajuan Hipotesis .....	32
BAB III. METODE PENELITIAN .....	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Pengumpulan Data .....	35
E. Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	38
A. Deskripsi Data .....	38
B. Uji Reliabilitas .....	39
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	39
1. Uji Normalitas .....	40
2. Uji homogenitas.....	41
D. Hasil Analisis Data .....	42
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	44

E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	45
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	48
A. Simpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	24

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian .....	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas .....	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	

