



PENGARUH METODE LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PEMAIN PUTRA PFA SUKOHARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Prayuda Arya Praditya
NIM. D0219019

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

2023

PENGARUH METODE LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* DAN *ZIG ZAG RUN WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA PEMAIN PUTRA PFA SUKOHARJO

Oleh:

Prayuda Arya Praditya

NIM D 0219019

Skripsi

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

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

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Running With The Ball Dan Zig Zag Run With The Ball Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain Putra Pfa Sukoharjo” yang disusun oleh:

Nama : Prayuda Arya Praditya

NIM : D0219019

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.

Surakarta, 14 Februari 2023

Pembimbing I



Pipit Fitria Yulianto, S Pd., M.Or

NIDN. 0617078202

Pembimbing II



Drs. Widagdo, M.Pd

NIDN. 0624126101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain Putra PFA Sukoharjo” yang disusun oleh:

Nama : Prayuda Arya Praditya

NIM : D0219153

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)

Tanda Tangan

Ketua : Jasmani, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

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

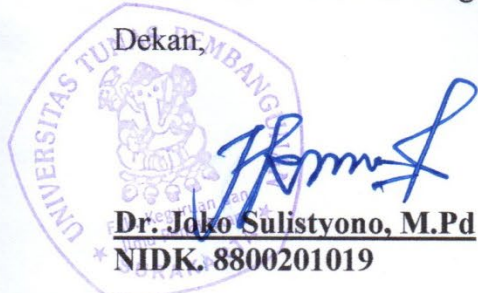
Anggota II : Drs. Widagdo, M.Pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,



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

.....
.....
.....
.....

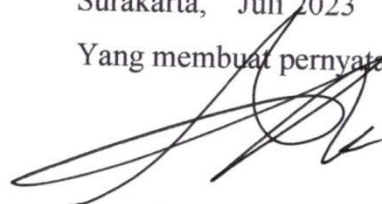
4/8 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain Putra PFA Sukoharjo” 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



Prayuda Arya Praditya

D0219053

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Sopo tekun bakal e tekan

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak dan Ibu yang telah berjuang dan mendukung dalam menuntaskan pendidikan Sarjana di Universitas Tunas Pembangunan

Almamaterku Program Studi Pendidikan Keplatihan Olahraga

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. Pipit Fitria Yulianto. S.Pd, M.Or., sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Widagdo, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Jasmani, S.Pd., M.Or selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan atas penelitian skripsi untuk perbaikan yang lebih sempurna.
7. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan atas penelitian skripsi untuk lebih sempurna
8. Mahasiswa angkatan PKO 2019 teman seperjuangan dalam menuntut ilmu yang telah bersama-sama berjuang untuk memperoleh gelar sarjana
9. 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

P.A.P

ABSTRAK

Prayuda Arya Praditya .“Pengaruh Metode Latihan *Running With The Ball* dan *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain Putra PFA Sukoharjo”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Juli 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *running with the ball* dan *zig zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain putra PFA Sukoharjo. Serta mengetahui manakah metode latihan yang lebih baik.

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 yang digunakan penelitian ini adalah instrumen modifikasi yang dibuat Bobby Charlton dikembangkan untuk mengukur keterampilan menggiring bola. 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*).

Hasil uji hipotesis metode latihan *running with the ball*, yaitu nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$, sedangkan hasil t hitung $> t$ tabel = $3,08 > 2,262$ dengan presentase peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah 7,89%. Sedangkan, hasil uji hipotesis metode latihan *zig zag with the ball* yaitu nilai signifikansi **Sig. (2-tailed)** adalah $0,00 < 0,05$, sedangkan hasil nilai t hitung $> t$ tabel = $2,68 > 2,262$ dengan presentase peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah 15,26%

Maka, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan *running with the ball* dan *zig zag with the ball* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain putra PFA Sukoharjo dan berdasarkan peningkatan presentase menunjukan bahwa metode latihan *zig zag with the ball* memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain putra PFA Sukoharjo.

Kata Kunci: Latihan, Menggiring Bola, Sepak Bola

ABSTRACT

Prayuda Arya Praditya . *The Influence of Running With The Ball and Zig Zag Run With The Ball Exercise Methods To Enhancement Skills Dribbling the ball in Game Football in Sukoharjo PFA Men's Players. Thesis. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, July 2023.*

Study This aim For know influence method exercise running with the ball and zig zag run with the ball to enhancement Skills dribble inside _ game football on players son of PFA Sukoharjo . As well as knowing which method more exercise _ ok .

The type of research used in study This is experiment use design study this is “ The Two Group Pretest Post-test Design ” ie design study experiments conducted on two groups different who gets exercise or different treatments . _ Research sample _ totaling 20 people. Instruments used _ study This is instrument a modification made by Bobby Charlton was developed For measure Skills dribble . Deep data analysis techniques study This use quantitative data analysis . Testing hypothesis using the t-test with SPSS 25 program assistance namely that is with compare the mean between group 1 (pretest) and group 2 (post-test).

*Hypothesis test results method exercise running with the ball , that is mark significance **Sig. (2-tailed)** is **0.00 <0.05** , meanwhile results t count > t table = $3.08 > 2.262$ with percentage enhancement Skills dribble inside _ game football _ is 7.89%. Meanwhile , results hypothesis test method exercise zig zag with the ball that is mark significance **Sig. (2-tailed)** is **0.00 <0.05** , meanwhile results mark t count > t table = $2.68 > 2.262$ with percentage enhancement Skills dribble inside _ game football _ is 15.26%*

So, based on results the can concluded that method _ exercise running with the ball and zig zag with the ball has significant influence _ to enhancement Skills dribble inside _ game football on players son of PFA Sukoharjo and based enhancement percentage point that method _ exercise zig zag with the ball has more influence _ Good to enhancement Skills dribble inside _ game football on players son of PFA Sukoharjo.

Keywords : Exercise , Dribbling , Football

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Keterampilan Gerak.....	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Latihan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Latihan <i>Running with the ball</i> dan <i>Zig zag run with the ball</i>	Error! Bookmark not defined.

B. Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Deskripsi Data Penelitian <i>Running With The Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
2. Deskripsi Data Penelitian <i>Zig Zag With The Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
3. Uji Prasyarat	Error! Bookmark not defined.
4. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Hasil Pretest Keterampilan Menggiring Bola	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Pembagian Kelompok Treatment.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Data Post Test Treatment.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Hasil Pretest dan Post Test Treatment <i>Running with the ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Descriptivs Statistic Running with the ball	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Hasil Pretest - Post Test Treatment <i>Zig Zag With The Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 <i>Descriptivs Statistic Zig zag with the ball</i> .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Uji Normalitas <i>Running With The Ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Uji Normalitas <i>Zig zag with the ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Uji Homogenitas <i>Running with the ball</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12 Uji Homogenitas <i>Zig zag with the ball</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Kriteria Kooefesien Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14 Paired Statistic <i>Running with the ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15 Uji Paired Sampel T Test.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16 Paired Statistic <i>Zig zag with the ball</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17 Uji Paired Sampel T Test.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Metode Latihan <i>Running with the ball</i> ..Error! Bookmark not defined.	
Gambar 2 Metode Latihan Zog Zag Run With The VallError! Bookmark not defined.	
Gambar 3 Rancangan Penelitian	i
Gambar 4 Oridinal Pairing	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Program Latihan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Intrument Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

