



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN
DODGING RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN FUTSAL PADA ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM TAHUN 2023**

SKRIPSI

**OLEH:
TITO PRAKARISMA
D0219146**

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN
DODGING RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN FUTSAL PADA ATLET EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM TAHUN 2023**

**OLEH:
TITO PRAKARISMA
D0219146**

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

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Dodging Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Tahun 2023”, karya:

Nama : Tito Prakarisma

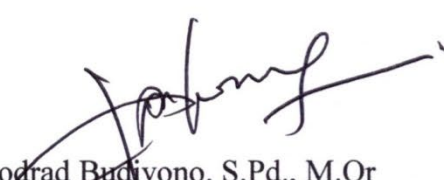
NIM : D0219146

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, Juni 2023

Pembimbing 1


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

Pembimbing 2


Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Dodging Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karangnom Tahun 2023”, karya:

Nama : Tito Prakarisma

NIM : D0219146

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 : Drs. Widagdo, M.Pd

Sekretaris : Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd

Anggota I : Kodrad Budiyono. 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

MOTTO

*Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan
serta memperhalus perasaan*

(Tan Malaka).

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 Budiyo. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2023 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, Juni 2023

T.P

ABSTRAK

Tito Prakarisma. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *DODGING RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 KARANGANOM TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kelincahan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* dan *dodging run* sebagai variabel bebas serta hasil kelincahan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan *dribbling* menggunakan tes kelincahan *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 metode latihan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.025$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *dodging run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan kelincahan *dribbling* dalam permainan futsal menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *zig-zag run*) adalah 9.584% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *dodging run*) adalah 9.601%

Kata Kunci : Futsal, Latihan, Kelincahan *Dribbling*

ABSTRACT

Tito Prakarisma. *THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN AND DODGING RUN TRAINING METHODS ON DRIBBLING AGILITY IN FUTSAL GAMES ON EXTRACURRICULAR FUTSAL ATHLETES OF SENIOR HIGH SCHOOL 1 KARANGANOM IN 2023*. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2023.

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of zig-zag run and dodging run training methods on dribbling agility in futsal games in extracurricular athletes futsal SMA Negeri 1 Karanganom Year 2023, and if there is a difference then to find out which is better between the zig-zag run and dodging run training methods on dribbling agility in futsal games in extracurricular athletes futsal SMA Negeri 1 Karanganom Year 2023.

The research sample was at SMA Negeri 1 Karanganom futsal extracurricular athletes with a total of 30 students. Sampling using purposive sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling agility with zig-zag run and dodging run training as independent variables and the results of the dependent variable dribbling agility. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine dribbling agility uses a dribbling agility test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula.

The results of data analysis then the conclusion is obtained: (1) There is a significant difference in influence between the zig-zag run and dodging run training methods on dribbling agility in futsal games in extracurricular futsal athletes at SMA Negeri 1 Karanganom in 2023. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 3.025$ which is bigger than the $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The dodging run training method has a better effect than the zig-zag run training method on dribbling agility in futsal games on extracurricular futsal athletes at SMA Negeri 1 Karanganom in 2023. Based on the percentage increase in the ability of dribbling agility in futsal games, it shows that group 1 (the group that received treatment with zig-zag run method training) was 9.584% < group 2 (the group that received dodging run training) was 9.601%.

Keywords: Futsal, Exercise, Dribbling Agility

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Hakikat Permainan Futsal	8
2. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Futsal	18
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Futsal	21
4. Hakikat Latihan	23
5. Hakikat Latihan <i>Zig-zag Run</i>	26
6. Hakikat Latihan <i>Dodging Run</i>	28

7. Hakikat Ekstrakurikuler	29
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III. METODE PENELITIAN	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Pengumpulan Data	36
E. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Uji Reliabilitas	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis	40
D. Hasil Analisis Data	42
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	44
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i>	15
Gambar 2. Teknik <i>Shooting</i>	15
Gambar 3. Teknik <i>Control</i>	16
Gambar 4. Teknik Dasar Tendangan <i>Chipping</i>	16
Gambar 5. Teknik Dasar <i>Heading</i>	17
Gambar 6. Teknik Dribbling Dalam Futsal.....	23
Gambar 7. Latihan <i>Zig-zag Run</i>	27
Gambar 8. Latihan <i>Dodging Run</i>	29
Gambar 9. Kerangka berfikir	34
Gambar 10. Rancang <i>pretest-posttest design</i>	34
Gambar 11. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	35
Gambar 12. Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	39
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	40
Tabel 3	<i>Range</i> Reliabilitas	40
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	41
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	41
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	42
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	42
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	43
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Futsal	54
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Futsal.....	56
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal <i>Dribble</i>	68
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Dribble</i>	70
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	76
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil <i>Dribble</i>	82
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	86
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan <i>Dribble</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.	89
Lampiran 11. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	90
Lampiran 12. Tabel Distribusi F	91
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>t</i>	96
Lampiran 14. Tabel Uji Lilliefors	97
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	98

