



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN
SSB ACADEMY MANDALA KARANGANYAR
TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

FADIAN PRATAMA ADJI

D0218045

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

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Fadian Pratama Adji

NIM : D0218045

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, April 2023

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Fadian Pratama Adji

NIM : D0218045

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 : 11 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Rendra Agung P, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Fadian Pratama. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN SSB ACADEMY MANDALA KARANGANYAR TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Januari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021.

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 *shuttle run* dan *zig-zag* 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 *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3,51$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *shuttle run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *shuttle run*) adalah 11.20% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *zig-zag*) adalah 6.31%.

MOTTO

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

(Q.S Ar-Ra'd: 11)

"Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas."

(Q.S Az-Zumar: 10)

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 Keahlian Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Academy Mandala Karanganyar Tahun 2021 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, 11 Juli 2023

Fadian Pratama Adji

DAFTAR ISI

	Halaman
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
2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Dalam Permainan Sepakbola	11
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola	16
4. Hakikat kemampuan <i>dribbling</i>	22
5. Hakikat Latihan	22
6. Hakikat Latihan <i>Drbbling</i> dengan <i>Shuttle Run</i>	25
7. Hakikat Latihan <i>Dribbling</i> dengan <i>Zig-zag</i>	27

B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Berpikir	31
D. Pengajuan Hipotesis	31
BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Pengumpulan Data	35
E. Analisis Data	36
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.....	40
D. Hasil Analisis Data	41
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	43
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

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

DAFTAR TABEL

	Halaman
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

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	55

