



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PUTRA USIA 13-15 TAHUN SSB *NEW SOCCER*
KARANGANYAR TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD RIZAL HIMAWAN

D0219095

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

2023

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PUTRA USIA 13-15 TAHUN SSB *NEW SOCCER*
KARANGANYAR TAHUN 2022**

**OLEH:
MUHAMMAD RIZAL HIMAWAN
D0219095**

Skripsi

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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Shuttle Run* dan *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2023”, karya:

Nama : Muhammad Rizal Himawan

NIM : D0219095

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

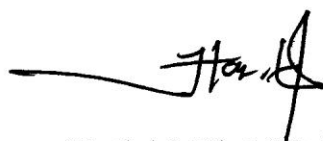
Surakarta, Juni 2023

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Hartini S.Pd., M.Or
NIDN. 0623047603

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Shuttle Run* dan *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Muhammad Rizal Himawan

NIM : D0218095

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 : Kamis

Tanggal : 13 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Nuruddin Priya Budi S, M.Or

Sekretaris : Wisnu Mahardika, S.Pd., M.Or

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

Anggota II : Hartini S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

MOTTO

Dunia itu tempat berjuang, istirahat itu di surga.

(Syekh Ali Jaber).

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 yang terhormat:

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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Hartini S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB *New Soccer* 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
Muhammad Rizal Himawan

ABSTRAK

Muhammad Rizal Himawan. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA 13-15 TAHUN SSB *NEW SOCCER* KARANGANYAR TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dribbling shuttle run* dan *zig-zag* terhadap peningkatan ketrampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2023, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *dribbling shuttle run* dan *zig-zag* terhadap peningkatan ketrampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa putra usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB *NEW SOCCER* Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *Dribbling* dengan latihan *dribbling shuttle run* dan *zig-zag* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Dribbling* menggunakan tes keterampilan *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 *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2023. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2.877$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Dribbling* secara *shuttle run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *zig-zag* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SSB *New Soccer* Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Dribbling* secara *shuttle run*) adalah 11.489% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode *zig-zag*) adalah 5.474%.

ABSTRACT

Muhammad Rizal Himawan. *DIFFERENCES IN THE EFFECT OF DRIBBLING SHUTTLE RUN AND ZIG-ZAG PRACTICE ON THE IMPROVEMENT OF DRIBBLING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN MALE STUDENTS AGED 13-15 YEARS OF SSB NEW SOCCER KARANGANYAR IN 2021. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan, February 2023.*

The aim of the study was to determine the differences in the effect of shuttle run and zig-zag dribbling exercises on improving dribbling skills in soccer games for male students aged 13-15 years at SSB New Soccer Karanganyar in 2023, and if there are differences then to find out which one is better between dribbling exercises shuttle run and zig-zag on improving dribbling skills in soccer games for male students aged 13-15 years SSB New Soccer Karanganyar in 2023.

The research sample was the SSB NEW SOCCER Karanganyar Athlete with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of dribbling skills with shuttle run and zig-zag dribbling exercises as independent variables and the results of dribbling skills as the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to find out Dribbling skills uses the Dribbling skills test using instructions for carrying out the test from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using the short formula.

From the results of the data analysis, the conclusions are obtained: (1) There is a significant difference in the effect of Dribbling exercises in a shuttle run and zig-zag manner on Dribbling skills in football games for Male Students Aged 13-15 Years SSB New Soccer Karanganyar Year 2023. This is evidenced from the final test results for each group, namely $t_{count} = 2,877$, which is bigger than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Dribbling exercises using a shuttle run have a better effect than the zig-zag method on dribbling skills in football games for male students aged 13-15 years at SSB New Soccer Karanganyar in 2023. Based on the percentage increase in dribbling skills in soccer games, it shows that the group 1 (the group that received the Dribbling exercise in a shuttle run) was 11.489% > group 2 (the group that received the zig-zag method) was 5.474%.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGAJUAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | iii |
| PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI..... | iv |
| MOTTO..... | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| ABSTRAK..... | viii |
| <i>ABSTRACT</i> | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| 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..... | 7 |
| BAB II KERANGKA TEORITIS..... | 8 |
| A. Landasan Teori..... | 8 |
| 1. Hakikat Permainan Sepakbola..... | 8 |
| 2. Teknik Dasar Menggiring Bola..... | 12 |
| 3. Hakikat <i>Dribbling</i> bola dalam Permainan Sepakbola..... | 16 |
| 4. Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)..... | 20 |
| 5. Hakikat Latihan..... | 22 |
| 6. Pengaruh Latihan <i>Dribbling</i> dengan Metode <i>Shuttle Run</i> | 26 |
| 7. Pengaruh Latihan <i>Dribbling</i> Bola dengan Metode Zig-Zag.... | 28 |
| B. Penelitian Yang Relevan..... | 31 |

| | |
|--------------------------------------------|----|
| C. Kerangka Berpikir..... | 32 |
| D. 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..... | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 1. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam..... | 13 |
| Gambar 2. Menggiring Bola Punggung Kaki | 14 |
| Gambar 3. Menggiring kaki bagian luar | 15 |
| Gambar 4. Latihan Shuttle run | 28 |
| Gambar 5. Latihan Zig-Zag..... | 30 |
| Gambar 6. Rancangan penelitian | 34 |
| Gambar 7. Bagan pengelompokan dengan ordinal pairing..... | 35 |
| Gambar 8. Tes Menggiring Bola..... | 54 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 | diskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Dribling Sepakbola Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 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 | 42 |
| Tabel 7. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 2 | 42 |
| Tabel 8. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 Dan kelompok 2..... | 43 |
| Tabel 9. | Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola | 53 |
| Lampiran 2. Program Latihan | 55 |
| Lampiran 3 .Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Quick Smash | 59 |
| Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir | 71 |
| Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava..... | 67 |
| Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Quick Smash | 73 |
| Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors | 74 |
| Lampiran 8. Uji Homogenitas..... | 76 |
| Lampiran 9.. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok..... | 77 |
| lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Quick Smash dalam Persen pada Kelompok 1 pan Kelompok 2..... | 80 |
| Lampiran 11. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> | 81 |
| Lampiran 12. Tabel Distribusi F | 82 |
| Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai t..... | 86 |
| Lampiran 14. Tabel Uji Liliefors | 86 |
| Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian..... | 96 |
| Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian | |
| Lampiran 17. Surat Balasan Peneltian | |