



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN
VARIASI LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 10-12 TAHUN SSB NEW SOCCER
KARANGANYAR TAHUN 2021**

SKRIPSI

OLEH:

WIDAYANTO YOGA PRATAMA

D0218121

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN
VARIASI LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA
USIA 10-12 TAHUN SSB NEW SOCCER
KARANGANYAR TAHUN 2021**

**OLEH:
WIDAYANTO YOGA PRATAMA
D0218121**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021”, karya :

Nama : Widayanto Yoga Pratama

NIM : D0218121

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

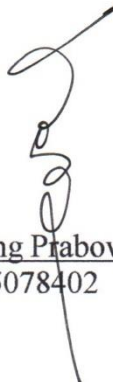
Surakarta, Maret 2022

Disetujui:

Pembimbing 1


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

Pembimbing 2


Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or
NIDN : 0615078402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021”, karya:

Nama : Widayanto Yoga Pratama

NIM : D0218121

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 : Senin

Tanggal : 25 April 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Ketua : Pipit Fitria Yulianto S.Pd, M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Rendra Agung Santoso S.Pd, M.Or

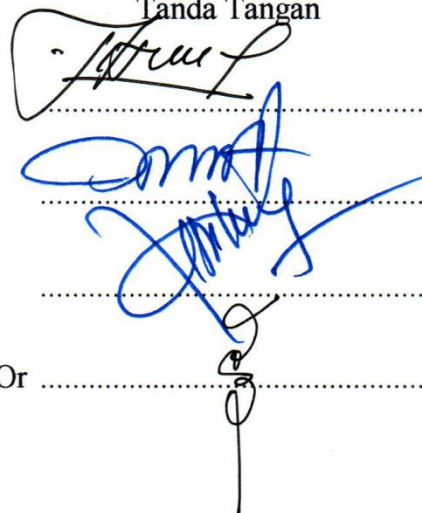
Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Universitas Tunas Pembangunan

Dekan

Tanda Tangan






Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau teman 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, April 2022

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'W' followed by several vertical and diagonal strokes.

Widayanto Yoga Pratama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah, dengan agama kehidupan menjadi lebih terarah dan bermakna.

(Prof. Mukti Ali)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu orang tua tercinta yang telah memfasilitasi dan mendidik dengan penuh kasih sayang.
2. Saudara-saudaruku tercinta
3. Teman – teman seperjuangan PKO 18
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

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. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pada Atlet Putra SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
5. 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, Februari 2022

Widayanto Yoga Pratama

ABSTRAK

Widayanto Yoga Pratama. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Februari 2022. Pembimbing 1 : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, Pembimbing 2 ; Rendra Agung P. SPd., M.Or

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Zig-Zag Run* dan *variasi Ladder drill* terhadap kelincahan *Dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Variasi Ladder Drill* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra usia 10-12 tahun SSB Soccer Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil kelincahan *Dribbling* dengan latihan *Zig-Zag Run* dan *variasi Ladder drill* 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 metode latihan *Zig-Zag Run* dan *variasi Ladder drill* terhadap kelincahan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 5.8520$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *variasi Ladder drill* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Zig-Zag Run* terhadap kelincahan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada Atlet Putra Usia 10-12 Tahun SSB New Soccer Karanganyar Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *Dribbling* bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Zig-Zag Run*) adalah 17.642% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *variasi Ladder drill*) adalah 19.959%.

Kata Kunci : Latihan *Zig-Zag Run*, *Variasi Ladder Drill*, Kelincahan *Dribbling*

ABSTRACT

Widayanto Yoga Pratama. *Differences in the Effect of Zig-Zag Run Training Method and Ladder Drill Variation on Dribbling Agility in Soccer Games for Male Athletes Age 10-12 Years Old SSB New Soccer Karanganyar 2021.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, February 2022. Advisor 1 : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or, Advisor 2 ; Rendra Agung P. SPd., M.Or

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Zig-Zag Run training method and Ladder drill variations on dribbling agility in soccer games for male athletes aged 10-12 years at SSB New Soccer Karanganyar in 2021, and if there is a difference then to find out which method is better between the methods. Zig-Zag Run Exercises and Ladder Drill Variations on Dribbling Agility in Soccer Games for Male Athletes Aged 10-12 Years Old SSB New Soccer Karanganyar 2021.

The research sample was male athletes aged 10-12 years at SSB Soccer Karanganyar with a total of 30 students. Sampling using Random Sampling technique. The variables of this research are the results of Dribbling agility with Zig-Zag Run exercises and Ladder drill variations as the independent variable and the results of Dribbling agility are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Dribbling agility uses the Dribbling agility test using the test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula.

The results of data analysis, the conclusions obtained are: (1) There are differences in the effect of the Zig-Zag Run training method and Ladder drill variations on Dribbling agility in soccer games for Male Athletes Age 10-12 Years SSB New Soccer Karanganyar 2021. This is evidenced from the results of the calculation The final test for each group is $t_{count} = 5.8520$, which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Ladder drill variation exercise has a better effect than the Zig-Zag Run method on Dribbling agility in soccer games for male athletes aged 10-12 years SSB New Soccer Karanganyar in 2021. Based on the percentage increase in ball dribbling agility in soccer games, it shows that group 1 (the group that received the Zig-Zag Run exercise) was 17.642% < group 2 (the group that received the Ladder drill variation) was 19,959%.

Keywords: Zig-Zag Run Exercise, Ladder Drill Variation, Dribbling Agility

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO dan PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	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	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. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	18
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola	21
4. Hakikat Latihan.....	25
5. Hakikat Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	29
6. Hakikat Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i>	31
B. Penelitian Yang Relevan	34

C. Kerangka Berpikir	36
D. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel	42
D. Pengumpulan Data	43
E. Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Uji Reliabilitas.....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji homogenitas.....	48
D. Hasil Analisis Data.....	49
E. Pengujian Hipotesis.....	51
F. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 4. Teknik Merampas Bola sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Teknik Menyundul Bola tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Latihan <i>Dribbling</i>	25
Gambar 8. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30
Gambar. 9 Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i>	34
Gambar 10. Rancangan Penelitian	41
Gambar 11. Bagan pengelompokan dengan <i>ordinal pairing</i>	42
Gambar 12. Tes <i>Dribbling</i>	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	46
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	47
Tabel 3	<i>Range</i> Reliabilitas	47
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	48
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	49
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	49
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	50
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	60
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	62
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan <i>Dribbling</i>	69
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	71
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	77
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i>	83
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors	84
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	87
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Kelincahan <i>Dribbling</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	90
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table	91
Lampiran 12. Tabel Lilliefors	92
Lampiran 13. Tabel F.....	93
Lampiran 14. Dokumentasi.....	96
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	

