



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN BOLAK-  
BALIK TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB  
HALILINTAR SIDOHARJO SRAGEN  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Prayoga Arief Fatoni Yanna**

**D 0216003**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

**HALAMAN PENGAJUAN**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN BOLAK-  
BALIK TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB  
HALILINTAR SIDOHARJO SRAGEN  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Prayoga Arief Fatoni Yanna**

**D 0216003**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag dan Bolak-Balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Prayoga Arief Fatoni Yanna

NIM : D 0216003

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

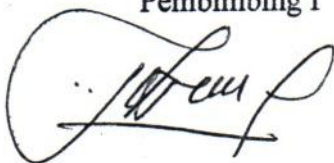
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2022.

Disetujui :

Surakarta, Januari 2022

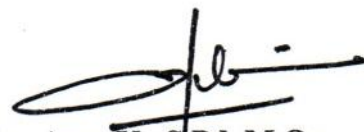
Pembimbing II

Pembimbing I



**Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or**

NIDN. 0617078202



**Iwan Arva K., S.Pd, M.Or**

NIDN. 0627038301

## PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag dan Bolak-Balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Prayoga Arief Fatoni Yanna

NIM : D 0216003

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Rabu

Tanggal : 09 Februari 2022

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or

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

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

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

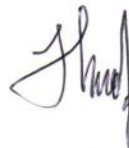
**NIDK. 8800201019**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi 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, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Prayoga Arief Fatoni Yanna

## **MOTTO**

*Harapan dan keinginan ini seharusnya sejalan. Sejalan dengan betapa besar usaha yang kamu lakukan dalam mewujudkannya*

(Gus Baha)

*Belajar Dari Kegagalan adalah Hal yang Bijak*

(Yoga)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Karya ini ku persembahkan kepada :*

Bapak Mugiyono dan Ibu Daryanti tercinta

Saudari Mona tersayang

Almamaterku Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UTP Surakarta tercinta

## 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. Ir. Tresna Priyana Soemardi, S.E, M.Si sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga 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. Iwan Arya K., S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Pada pelatih dan atlet SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.



## ABSTRAK

**Prayoga Arief Fatoni Yanna. 2022. Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag dan Bolak-Balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Halilintang Sidoharjo Sragen Tahun 2021. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Halilintang Sidoharjo Sragen Tahun 2021 dan untuk mengetahui metode manakah yang lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, latihan lari zig-zag kah atau bolak-balik. Jumlah populasi atlet SSB Halilintang Sidoharjo Sragen Tahun 2021 adalah 40 orang atlet. Untuk sampelnya berjumlah sebanyak 30 atlet dengan teknik pengambilan menggunakan purposive sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan zig-zag dan bolak-balik adalah variabel bebas dan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah variabel terikat. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Pelaksanaan Latihan Lari Zig-zag dan Bolak-balik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji reliabilitas dan uji prasyarat analisis dengan langkah-langkah analisis data. Cara mengambil data dalam penelitian ini adalah menggunakan *pre test* dan *post test* untuk mengambil penilaian dari tes awal dan tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 yang melakukan praktek latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Hasil analisis data yang di peroleh, maka kesimpulannya adalah : (1) Latihan zig-zag dan bolak-balik berpengaruh terhadap peningkatan hasil kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal ini dibuktikan dari hasil tes awal dan tes akhir pada tiap-tiap kelompok yaitu : kelompok 1 (kelompok dengan latihan zig-zag) memperoleh hasil = 4,355, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ , pada kelompok 2 (kelompok dengan latihan bolak-balik) memperoleh hasil = 2,220, sedangkan  $t_{tabel} = 2,145$ . (2) Latihan zig-zag lebih baik pengaruhnya dari pada latihan bolak-balik terhadap peningkatan hasil kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil kemampuan *dribbling* sebesar 18%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil kemampuan *dribbling* sebesar 1.97%.

Kata Kunci : Latihan zig-zag, latihan bolak-balik dan kemampuan *dribbling* dalam Permainan sepakbola

## ABSTRACT

**Prayoga Arief Fatoni Yanna. 2022. Differences in the Effect of Zig-Zag and Back and forth Training on Dribbling Ability in Football Games for SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Athletes in 2021. Essay. Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.**

*The purpose of this study was to determine the difference in the effect of training on dribbling ability in soccer games for athletes at SSB Halilintar Sidoharjo Sragen in 2021 and to find out which method had a better effect on dribbling ability in soccer games, zigzag or back and forth running exercises. The total population of SSB Halilintar Sidoharjo Sragen athletes in 2021 is 40 athletes. For the sample, there are 30 athletes with a purposive sampling technique. The variables in this study were zigzag and back and forth exercises were independent variables and dribbling ability in soccer games was the dependent variable. The test used in this study was the Zig-zag and Alternating Running Exercise Exercise Test. The data collection technique in this research is using reliability test and analysis prerequisite test with data analysis steps. The way to collect data in this research is to use pre-test and post-test to take an assessment of the initial and final tests of group 1 and group 2 who practice dribbling in soccer games.*

*The results of the analysis of the data obtained, the conclusions are: (1) Zig-zag and back-and-forth exercises have an effect on increasing the results of dribbling abilities in soccer games. This is evidenced from the results of the initial and final tests in each group, namely: group 1 (the group with zig-zag exercises) obtained the result = 4,355, while t table = 2,145, in group 2 (the group with back and forth exercises) obtained the result = 2,220, while t table = 2,145. (2) Zig-zag training has a better effect than back-and-forth training on improving the results of dribbling skills in soccer games. This is evidenced by the fact that Group 1 has a percentage value of 18% of dribbling results, while Group 2 has a percentage value of 1.97% of dribbling results.*

*Keywords : Zig-zag training, back and forth practice and dribbling skills in soccer game*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Teori Tentang Latihan Lari Zig-Zag dan Bolak-Balik.....	7
a. Hakekat Latihan.....	7
b. Sasaran Latihan.....	9
c. Tujuan Latihan.....	10
d. Manfaat Latihan.....	12
e. Prinsip Latihan.....	13

f. Latihan Lari Zig-Zag .....	16
g. Latihan Lari Bolak-Balik .....	18
2. Teori Tentang Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan	
Sepakbola .....	19
a. Hakekat <i>Dribbling</i> .....	19
b. Tujuan <i>Dribbling</i> .....	20
c. Macam-macam <i>Dribbling</i> .....	21
d. Kemampuan Dasar yang Harus di Kuasai Saat Melakukan <i>Dribbling</i> .....	23
e. Hakekat Sepakbola .....	23
f. Tujuan Sepakbola .....	25
g. Teknik Dasar Sepak Bola .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	36
D. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
B. Metode Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	46
A. Deskripsi Data .....	46
B. Uji Reliabilitas .....	46
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
D. Hasil Analisis Data .....	50
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	52
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	57
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi .....	57

C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Latihan <i>Dribbling</i> Zig-zag .....	17
Gambar 2.2 Latihan <i>Dribbling</i> Bolak-balik .....	19
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	21
Gambar 2.4 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	22
Gambar 2.5 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki .....	22
Gambar 2.6 Menendang Bola ( <i>Kicking</i> ) .....	27
Gambar 2.7 Menghentikan Bola ( <i>Controlling</i> ) .....	28
Gambar 2.8 Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	30
Gambar 2.9 Merampas Bola ( <i>Tackling</i> ) .....	30
Gambar 2.10 Lemparan Ke Dalam ( <i>Throw-in</i> ) .....	32
Gambar 2.11 Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	33
Gambar 2.12 Menjaga Gawang ( <i>Goal Keeping</i> ) .....	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	40
Gambar 3.2 Pembagian Kelompok .....	40

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Dribbling pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	46
Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	47
Tabel 4.3 <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	47
Tabel 4.4 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 1 .....	48
Tabel 4.5 Output Hasil Uji Normalitas Kelompok 2 .....	48
Tabel 4.6 Output Test of Homogeneity of Variances .....	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1....	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2....	51
Tabel 4.9 Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	51
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2) .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Program Latihan Lari Zig-zag .....	61
Lampiran 2 Tes Pelaksanaan Lari Zig-zag.....	62
Lampiran 3 Program Latihan Lari Bolak-balik .....	63
Lampiran 4 Tes Pelaksanaan Lari Bolak-balik .....	64
Lampiran 5 Data Hasil Tes Awal <i>Dribbling</i> .....	65
Lampiran 6 Data Hasil Tes Akhir <i>Dribbling</i> .....	66
Lampiran 7 Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> .....	67
Lampiran 8 Rekapitulasi T-Score Tes Awal <i>Dribbling</i> .....	68
Lampiran 9 Rekapitulasi T-Score Tes Akhir <i>Dribbling</i> .....	69
Lampiran 10 Data Kelompok 1 .....	70
Lampiran 11 Data Kelompok 2.....	71
Lampiran 12 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> pada Kelompok 1 .....	72
Lampiran 13 Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Dribbling</i> pada Kelompok 2 .....	73
Lampiran 14 Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	74
Lampiran 15 Tabel Kerja .....	78
Lampiran 16 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors .....	81
Lampiran 17 Uji Homogenitas .....	83
Lampiran 18 Menghitung Uji Perbedaan.....	84
Lampiran 19 Tabel t.....	87
Lampiran 20 Dokumentasi .....	88