



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG* DAN
SHUTTLE-RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA SSB TUNAS TIRTA SOLO TAHUN 2021**

SKRIPSI

**OLEH:
FAISAL EDO ADITIA
NIM. D0216064**

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG* DAN
SHUTTLE-RUN TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA SSB TUNAS TIRTA SOLO TAHUN 2021**

**OLEH:
FAISAL EDO ADITIA
NIM. D0216064**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021”

Nama : Faisal Edo Aditia

NIM : D0216064

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, September 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 616088003

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021”

Nama : Faisal Edo Aditia
NIM : D0216064
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan 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 : 6 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Muchhamad Sholeh, S.Pd., M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, 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

Melihat ketas untuk bersabar dan melihat kebawah untuk bersyukur.

(Mubarok)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Teman teman yang selalu mendukung
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta

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 Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or, sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak mengarahkan dan membimbing selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo 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, September 2021

F.E.A

ABSTRAK

Faisal Edo Aditia. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, September 2021. Pembimbing : I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kelincahan *Dribbling* dengan Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle-Run* sebagai variabel bebas serta hasil Kelincahan *Dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Kelincahan *Dribbling* menggunakan tes kemampuan 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 *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.5567$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Zig-Zag Run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Shuttle-Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Tunas Tirta Solo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *Dribbling* bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Zig-Zag Run*) adalah 12.530% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Shuttle-Run*) adalah 6.277%.

Kata kunci : Metode Latihan *Zig-Zag Run*, Metode Latihan *Shuttle-Run*, Kelincahan *Dribbling* Sepakbola.

ABSTRACT

Faisal Edo Aditia. *Differences in the Effects of Zig-Zag Run and Shuttle-Run Training Methods on Dribbling Agility in Football Games for SSB Tunas Tirta Solo Male Athletes in 2021. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, September 2021. Supervisor : I. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or. II. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the Zig-Zag Run and Shuttle-Run Training Methods on Dribbling Agility in Football Games for the Men's Athletes of SSB Tunas Tirta Solo in 2021, and if there is a difference, then to find out which is better between Zig-Zag Run and Shuttle-Run Against Dribbling Agility in Football Games for SSB Tunas Tirta Solo Men's Athletes in 2021.

The research sample is the male athlete of SSB Tunas Tirta Solo with a total of 30 students. Sampling using the Random Sampling technique. The variables of this research are the results of Dribbling Agility with Zig-Zag Run and Shuttle-Run Exercises as the independent variable and the results of Dribbling Agility the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine the improvement of Dribbling agility used 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 is a difference in the effect of the Zig-Zag Run and Shuttle-Run Training Methods on Dribbling Agility in Football Games in SSB Tunas Tirta Solo Men's Athletes in 2021. This is evidenced from the results of the calculation of each final test. group that is $t_{count} = 3.5567$ smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The Zig-Zag Run method has a better effect than the Shuttle-Run method on Dribbling Agility in Football Games in SSB Tunas Tirta Solo Men's Athletes in 2021. received treatment with Zig-Zag Run Exercise) was 12.530% > group 2 (the group that received Shuttle-Run) was 6.277%.

Keywords: *Zig-Zag Run Training Method, Shuttle-Run Training Method, Soccer Dribbling Agility.*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
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
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BABI. 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 Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	17
3 Hakikat <i>Dribbling</i> bola dalam Permainan Sepakbola	21
4 Hakikat Latihan	24
5 Hakikat Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	28
6 Hakikat Latihan <i>Shuttle-Run</i>	30
B. Penelitian Yang Relevan	32

C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Rancangan / Desain Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	41
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Reliabilitas	42
C. Pengujian Persyaratan Analisis	42
D. Hasil Analisis Data	44
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	46
F. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola, yaitu Menggunakan Punggung Kaki	11
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	12
Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	13
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur	14
Gambar 5. Melempar bola ke dalam	15
Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat.....	16
Gambar 7. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	29
Gambar 8. Rancangan Penelitian	36
Gambar 9. Tes <i>Dribbling</i>	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	41
Tabel 2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	42
Tabel 3 <i>Range</i> Reliabilitas	42
Tabel 7 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	43
Tabel 5 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 6 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	44
Tabel 7 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	44
Tabel 8 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	45
Tabel 9 Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	55
Lampiran 2 Program Latihan	57
Lampiran 3 Data Hasil Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	61
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	63
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	69
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Kelincahan <i>Dribbling</i> ...	75
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	76
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	79
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Kelincahan <i>Dribbling</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	82
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	83
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	84
Lampiran 13 Tabel F	85
Lampiran 14 Dokumentasi	88
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

