



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *VARIASI LADDER DRILL*
DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA
SSB R2 SOLO TAHUN 2021**

SKRIPSI

**OLEH :
PANCER PADBUONO
D0217192**

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *VARIASI LADDER DRILL*
DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA
SSB R2 SOLO TAHUN 2021**

**OLEH :
PANCER PADBUONO
D0217192**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Solo Tahun 2021”

Nama : Pancer Padbuono

NIM : D0217192

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, Januari 2022

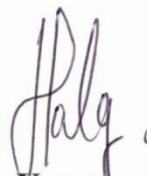
Disetujui:

Pembimbing 1



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
NIDN. 6160088003

Pembimbing 2



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Solo Tahun 2021”

Nama : Pancer Padbuono

NIM : D0217192

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 : Kamis

Tanggal : 10 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Wisnu Mahardika, 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

ABSTRAK

Pancer Padbuono. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA SSB R2 SOLO TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Oktober 2021.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Solo Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Solo Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB R2 Solo dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpusive Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Sepakbola dengan Latihan *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* sebagai variabel bebas serta hasil Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Sepakbola variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui Peningkatan Kelincahan *Dribbling* Sepakbola menggunakan tes Kelincahan *Dribbling* Sepakbola 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 *Variasi Ladder Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB R2 Solo Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.5567$ lebih besar 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 SSB R2 Solo Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *Dribbling* bola dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Variasi Ladder Drill*) adalah 12.530% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Zig-Zag Run*) adalah 6.277%.

Kata kunci : Pengaruh latihan *Variasi Ladder Drill* dan *Zig-Zug Run* terhadap Kelincahan *Dibbling* dalam permainan sepak bo;a.

MOTTO

Urip Kui Urup (Hidup Itu Menyala), Sebaik baiknya Hidup Adalah yang Dapat Bermanfaat Untuk Orang Lain.

(Sunan Kalijaga)

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. 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 membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB R2 SOLO 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, Januari 2022

P.P

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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KERANGKA TEORITIS DAN HIPOTESIS	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Hakikat Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola	18
3. Hakikat Dribbling Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	21
4. Hakikat Latihan.....	25
5. Hakikat Latihan Variasi Ladder Drill	29
6. Hakikat Latihan Zig-Zag Run	33

B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	37
D. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III. METODE PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Rancangan Desain Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	43
D. Pengumpulan Data	44
E. Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Deskripsi Data	47
B. Uji Reliabilitas	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji homogenitas.....	49
D. Hasil Analisis Data	50
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	50
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola.....	12
2. Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha	13
3. Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki	14
4. Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola	15
5. Gambar 5. Melempar bola ke dalam.....	16
6. Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola	16
7. Gambar 7. Latihan Dribbling.....	25
8. Gambar. 8 Latihan <i>Variasi Ladder Drill</i>	33
9. Gambar 9. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	35
10. Gambar 10. Rancangan Penelitian.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskripsi Data Hasil Tes kelincahan <i>Dribbling</i> sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	47
Tabel 2	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	48
Tabel 3.	<i>Range</i> Kategori Reliabilitas.....	48
Tabel 4	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	49
Tabel 6	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	50
Tabel 7	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	50
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	51
Tabel 9	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> dalam sepakbola	61
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam sepakbola.....	63
Lampiran 3 Data Hasil Tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	67
Lampiran 4 Rekapitulasi data hasil tes Kelincahan <i>Dribbling</i>	69
Lampiran 5 Menghitung Reliabilitas dengan Anava	75
Lampiran 6 Tabel kerja untuk menghitung perbedaan Kelincahan <i>Dribbling</i> ...	81
Lampiran 7 Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	82
Lampiran 8 Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 9 Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	85
Lampiran 10 Menghitung nilai peningkatan Kelincahan <i>Dribbling</i> dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2.	88
Lampiran 11 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	89
Lampiran 12 Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	90
Lampiran 13 Tabel F.....	91
Lampiran 14 Dokumentasi.....	94
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	

