



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA ATLET *CLUB FOOTBAL ACADEMY* SAFIN
KABUPATEN PATI TAHUN 2022**

SKRIPSI

**OLEH:
RUSTON EFENDI
D0216090**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet *Club Football Academy* Safin Kabupaten Pati Tahun 2022”, karya:

Nama : Ruston Efendi

NIM : D0216090

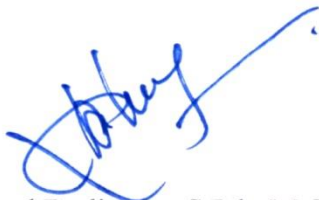
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Surakarta, Juli 2022

Disetujui:

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020”, karya:

Nama : Ruston Efendi

NIM : D0216090

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 : Senin

Tanggal : 1 Agustus 2022

Tim Penguji Skripsi:
(Nama Terang)



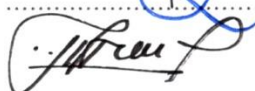
Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

Sekretaris : Rendra Agung Prabowo, S.Pd ,M.Or

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

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

Tanda Tangan


.....

.....

.....

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Ruston Efendi. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET CLUB FOOTBAL ACADEMY SAFIN PATI TAHUN 2020.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, April 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan *dribbling* dengan latihan *shuttle run* dan *zig-zag* sebagai variabel bebas serta hasil kemampuan *dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kemampuan *dribbling* menggunakan tes kemampuan *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 metode latihan *shuttle run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020. 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) Latihan *shuttle run* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020. Berdasarkan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *shuttle run*) adalah 12.530% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *zig-zag*) adalah 6.277%.

MOTTO

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

(Al Hadist)

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 Budiyo, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo. S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd.,M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Club Football Academy SAFIN Pati Tahun 2020 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, April 2022

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	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
a. Pengertian Permainan Sepakbola	9
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	11
c. Pentingnya Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepakbola..	11
2. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola	12
a. Jenis-Jenis <i>Dribbling</i> Bola Permainan Sepakbola.....	12
b. Macam-macam Teknik Dasar Mengiring Bola	12

c. Tujuan <i>Dribbling</i> Bola dalam Permainan Sepakbola	15
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola	16
a. <i>Dribbling</i> Bola dalam permainan sepakbola.....	16
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola.....	18
c. Prinsip dan Teknik <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola.....	18
4. Hakikat Kemampuan <i>Dribbling</i>	19
5. Hakikat Latihan	22
a. Pengertian Latihan	22
b. Hukum Latihan.....	23
c. Prinsip Latihan	23
d. Sistematika Latihan.....	24
6. Hakikat Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Shuttle Run</i>	25
a. Latihan <i>Dribbling</i> Bola dengan Metode <i>Shuttle Run</i>	25
b. Tujuan Latihan <i>Shuttle Run</i>	26
c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Shuttle Run</i>	26
7. Hakikat Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Zig-zag</i>	27
a. Pelaksanaan Latihan <i>Dribbling</i> dengan Metode <i>Zig-zag</i>	27
b. Tujuan Latihan <i>Zig-zag</i>	28
c. Kelebihan Dan Kelemahan Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Zi-Zag</i>	28
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	31
D. Pengajuan Hipotesis	32
BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian	33
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Pengumpulan Data	35
E. Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Reliabilitas	38
C. Pengujian Persyaratan Analisis	39
1. Uji Normalitas	39
2. Uji homogenitas.....	40
D. Hasil Analisis Data	41
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	43
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN-LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rincian jadwal penelitian	37
Tabel 2.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	48
Tabel 3	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	49
Tabel 4	<i>Range</i> Reliabilitas	49
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	50
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	51
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	52
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	52
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	53
Tabel 10	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola	53
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	55

