



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING* SECARA  
*ZIG-ZAG* DAN *INTERVAL DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET  
PUTRA SSB BALACOSA MACANAN KEBAKKRAMAT  
KARANGANYAR TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**ERVAN ENDI PURWANTO**

**D0218104**

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

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING* SECARA  
*ZIG-ZAG* DAN *INTERVAL DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN  
*DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET  
PUTRA SSB BALACOSA MACANAN KEBAKKRAMAT  
KARANGANYAR TAHUN 2022**

**OLEH:  
ERVAN ENDI PURWANTO  
D0218104**

**SKRIPSI**

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

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* Secara *Zig-zag* Dan *Interval Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Ervan Endi Purwanto


NIM : D0218104

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing I

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

Pembimbing II

  
**Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or**  
**NIDN. 0612038301**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* Secara *Zig-zag* Dan *Interval Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022”, karya:

Nama : Ervan Endi Purwanto

NIM : D0218104

Prodi : Pendidikan Kepelatihan 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 : Selasa

Tanggal : 26 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

Sekretaris : Risa Agus Teguh W, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**  
**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO**

*"Bukan ilmu yang seharusnya mendatangimu, tapi kamu yang seharusnya mendatangi ilmu."*

(Imam Malik)

*"Jika seorang mencari ilmu, maka itu akan tampak di wajah, tangan, dan lidahnya serta dalam kerendahan hatinya kepada Allah."*

(Imam Hasan al-Bashri)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada

Kedua Orant Tua, Bapak dan ibu tercinta  
Saudara-saudaraku tersayang  
Teman-teman Seperjuangan  
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. Sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Eriek Satya Haprabu sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlit Putra SSB Balcosa Kebakramat Karanganyar Tahun 2022 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, Mei 2022

**E.E.P**

## ABSTRAK

**Ervan Endi Purwanto.** Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling* Secara *Zig-Zag* Dan *Interval Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Mei 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Dribbling* secara *zig-zag* dan *interval Dribbling* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara metode latihan *Dribbling* secara *zig-zag* dan *interval Dribbling* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah pada atlet SSB Balacosa Macanan Kebakkramat dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *Dribbling* dengan latihan *Dribbling secara zig-zag* dan *interval Dribbling* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *Dribbling* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui keterampilan *Dribbling* menggunakan tes keterampilan *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 latihan *Dribbling* secara *zig-zag* dan *interval Dribbling* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 3.65$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *interval Dribbling* lebih baik pengaruhnya dari pada metode *Dribbling* secara *zig-zag* terhadap keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet Putra SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar Tahun 2022. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan *Dribbling* secara *zig-zag* ) adalah 5.82% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *interval Dribbling* ) adalah 10.35%.

**Kata Kunci :** *Zig-Zag Dribbling* , *Interval Dribbling* , Sepakbola



## **ABSTRACT**

**Ervan Endi Purwanto.** *Differences in the Effect of Zig-Zag and Interval Dribbling Training Methods on Dribbling Skills in Football Games for Male Athletes at SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Tunas Pembangunan, May2022.*

*The purpose of the study was to determine the difference in the effect of zig-zag Dribbling training methods and interval Dribbling on Dribbling skills in football games for the male athletes of SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the zig-zag Dribbling training methods. -zag and interval Dribbling on Dribbling skills in soccer games for male athletes of SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022.*

*The research sample was the athletes of SSB Balacosa Macanan Kebakkramat with a total of 30 students. Sampling using a random sampling technique. The variables of this study are the results of Dribbling skills with zigzag Dribbling exercises and interval Dribbling as the independent variable and the results of Dribbling skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Dribbling skills used a Dribbling skill 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 significant difference in the effect of zig-zag Dribbling training and interval Dribbling on Dribbling skills in soccer games for the male athletes of SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022. This is evidenced from the results of the final test calculation. each group, namely tcount = 3.65 is smaller than ttable = 2.145 with a significance level of 5%. (2) Interval Dribbling training has a better effect than the zig-zag Dribbling method on Dribbling skills in soccer games for the male athletes of SSB Balacosa Macanan Kebakkramat Karanganyar 2022. Based on the percentage increase in Dribbling skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that received treatment with zig-zag Dribbling training) was 5.82% < group 2 (the group that received interval Dribbling ) was 10.35%.*

**Keywords:** *Zig-Zag Dribbling , Interval Dribbling , Soccer*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	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
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 .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
2. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola Dalam Permainan Sepakbola.....	10
3. Hakikat Latihan .....	17
4. Hakikat Latihan <i>Dribbling</i> Secara <i>Zig-Zag</i> .....	20
5. Hakikat Latihan <i>Interval Dribbling</i> .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	25
C. Kerangka Berpikir .....	27

D. Pengajuan Hipotesis .....	29
BAB III. METODE PENELITIAN .....	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Pengumpulan Data.....	32
E. Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	36
A. Deskripsi Data .....	36
B. Uji Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	37
D. Hasil Analisis Data .....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	41
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Menggiring Bola Punggung Kaki .....	14
Gambar 2. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam.....	16
Gambar 3. Menggiring kaki bagian luar .....	17
Gambar 4. <i>Dribbling</i> Secara Zig-Zag .....	23
Gambar 5. <i>Interval Dribbling</i> .....	25
Gambar 6. Skematis Kerangka Berpikir .....	27
Gambar 7. Rancangan Penelitian .....	31
Gambar 8. Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	32
Gambar 9. Tes Menggiring Bola.....	51

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	36
Tabel 2.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	37
Tabel 3.	<i>Range</i> Reliabilitas .....	37
Tabel 4.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	38
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	38
Tabel 6.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	39
Tabel 7.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	39
Tabel 8.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	40
Tabel 9.	Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	50
Lampiran 2. Program Latihan Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	52
Lampiran 3. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	60
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	62
Lampiran 5. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava .....	67
Lampiran 6. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Ketepatan <i>Passing</i> .....	73
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilliefors .....	74
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 9. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok.....	77
Lampiran 10. Menghitung Nilai Peningkatan Ketepatan <i>Passing</i> Dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2 .....	80
Lampiran 11. Distribusi Nilai t table .....	81
Lampiran 12. Tabel Lilliefors .....	82
Lampiran 13. Tabel F.....	83
Lampiran 14. Dokumentasi.....	86
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 16. Surat Balasan Penelitian	



