



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG*
DAN *DRIBBLING INTERVAL* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA SSB GANESHA PUTRA
PURWODADI TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH:

JOKO YULIANTO

D0218152

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

2022

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG*
DAN *DRIBBLING INTERVAL* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA
ATLET PUTRA SSB GANESHA PUTRA
PURWODADI TAHUN 2022**

**OLEH:
JOKO YULIANTO
D0218152**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan 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 Zig-zag* Dan *Dribbling Interval* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022”, karya:

Nama : Joko Yulianto

NIM : D0218152

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Disetujui:

Pembimbing 1



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing 2



Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or
NIDN. 0615078402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-zag* Dan *Dribbling Interval* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022”, karya:

Nama : Joko Yulianto

NIM : D0218152

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan 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 : 21 Juli 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Sekretaris : Yudi Karisma Sari, S.Si, M.Or

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or

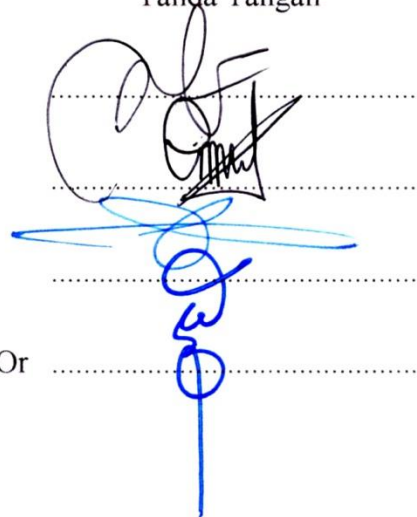
Anggota II : Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



MOTTO

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

(Joko Yulianto)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada
Kedua Orang Tua Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
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 membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rendra Agung Prabowo, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pelatih dan Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022 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, Juni 2022

J.Y

ABSTRAK

Joko Yulianto. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-zag* Dan *Dribbling Interval* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Dribbling zig-zag* dan *Dribbling interval* terhadap keterampilan *Dribbling* bola dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara perbedaan pengaruh metode latihan *Dribbling zig-zag* dan *Dribbling interval* terhadap keterampilan *Dribbling* bola dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *Dribbling* dengan latihan *Dribbling zig-zag* dan *Dribbling interval* 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 menggunakan metode *Dribbling zig-zag* dan menggunakan metode *Dribbling interval* terhadap keterampilan *Dribbling* bola dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 4.017$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode *Dribbling interval* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Dribbling zig-zag* terhadap keterampilan *Dribbling* bola dalam permainan sepakbola Pada Atlet Putra SSB Ganesha Putra Purwodadi Tahun 2022. Berdasarkan persentase hasil keterampilan *Dribbling* sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan menggunakan metode *Dribbling zig-zag*) adalah 14.767% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan menggunakan metode *Dribbling interval*) adalah 16.481%.

Kata Kunci : Latihan , *Dribbling*, *Zig-za*, *Interval*, Sepakbola

ABSTRACT

Joko Yulianto. *Differences in the Effect of Zig-zag Dribbling Training Methods and Interval Dribbling on Ball Dribbling Skills in Football Games for SSB Ganesha Putra Purwodadi Male Athletes in 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, June 2022.*

The purpose of the study was to determine the difference in the effect of the zig-zag Dribbling training method and interval Dribbling on ball Dribbling skills in soccer games at the Men's Athlete of SSB Ganesha Putra Purwodadi in 2022, and if there is a difference then to find out which is better between the differences in the effect of the zig Dribbling training method -zag and interval Dribbling on ball Dribbling skills in football games at SSB Ganesha Putra Purwodadi Men's Athlete in 2022.

The research sample is the male athlete of SSB Ganesha Putra Purwodadi with a total of 30 students. Sampling using a purposive sampling technique. The variables of this research are the results of Dribbling skills with zig-zag Dribbling exercises and interval Dribbling as independent variables and the results of Dribbling skills are the dependent variable. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine Dribbling skills uses a Dribbling skills 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 between using the zig-zag Dribbling method and using the interval Dribbling method on ball Dribbling skills in soccer games for the Men's Athlete of SSB Ganesha Putra Purwodadi in 2022. This is evidenced from the results of the calculation The final test for each group is $t_{count} = 4.017$, which is greater than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The interval Dribbling method has a better effect than zig-zag Dribbling training on ball Dribbling skills in soccer games at SSB Ganesha Putra Purwodadi Men's Athletes in 2022. Based on the percentage results of soccer Dribbling skills, it shows that group 1 (the group that received treatment using zig-zag Dribbling method) was 14.767% < group 2 (the group that received treatment using the interval Dribbling method) was 16.481%.

Keywords: *Practice, Dribbling, Zig-za, Interval, Soccer*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABTRACT	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	16
4. Hakikat Latihan <i>Dribbling</i> Secara Zig-zag	20
5. Hakikat Latihan <i>Interval Dribbling</i>	22
B. Penelitian Yang Relevan	24

	Halaman
C. Kerangka Berpikir	26
D. Pengajuan Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Rancangan/Desain Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Pengumpulan Data.....	32
E. Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Deskripsi Data	35
B. Uji Reliabilitas.....	36
C. Pengujian Persyaratan Analisis	36
1. Uji Normalitas	37
2. Uji homogenitas	37
D. Hasil Analisis Data	38
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	40
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Implikasi	45
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Punggung Kaki	14
Gambar 2. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam	15
Gambar 3. Menggiring Bola Kaki Bagian Luar	16
Gambar 4. <i>Dribbling</i> secara <i>Zig-zag</i>	22
Gambar 5. <i>Dribbling</i> secara <i>Interval</i>	24
Gambar 6. Skematis Kerangka Berfikir.....	26
Gambar 7. Rancangan Penelitian.....	30
Gambar 8. Pembagian Ordinal Pairing	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Perhitungan dengan Chi Kuadrat.....	33
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	35
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal	36
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas	36
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	37
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	38
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	38
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	39
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	39
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	49
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Zig-zag</i>	51
Lampiran 3. Program Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Interval</i>	53
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i>	55
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir.....	57
Lampiran 6. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava	63
Lampiran 7. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Keterampilan <i>Dribbling</i>	69
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Dengan Metode Chi-Kuadrat.....	70
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	72
Lampiran 10. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada Tiap Kelompok	73
Lampiran 11. Menghitung Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Persen Pada Kelompok 1 Dan Kelompok 2.....	76
Lampiran 12. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	77
Lampiran 13. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	78
Lampiran 14. Tabel F.....	83
Lampiran 15. Dokumentasi.....	84
Lampiran 16. Surat Ijin Penelitian	
Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian	

