



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SECARA ZIG-ZAG DAN  
*INTERVAL DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15  
TAHUN SSB KARANGMALANG FOOTBALL  
CLUB SRAGEN TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Dwiki Alfiat Wresniwiro**

**NIM : D0218079**

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

**2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Secara Zig-Zag Dan *Interval Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021”, karya:

Nama : Dwiki Alfiat Wresniwiro

NIM : D0218079

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

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

Surakarta, Juli 2022

Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or

NIDN. 0617078202

Pembimbing 2



Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

NIDN. 0605108703

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Secara Zig-Zag Dan *Interval Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021”, karya :

Nama : Dwiki Alfiat Wresniwiro

NIM : D0218079

Prodi : Pendidikan Keperawatan 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 : Selasa

Tanggal : 26 Juli 2022

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

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

Anggota II : Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



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

**NIDK. 8800201019**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### Motto

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras, tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan, tidak ada kemudahan tanpa doa”

### **Persembahan**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

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 yang terhormat :

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 Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet SSB Karangmalang Football Club Sragen 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, Juli 2022

## ABSTRAK

Dwiki Alfiat Wresniwiro. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SECARA *ZIG-ZAG* DAN *INTERVAL DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN SSB KARANGMALANG FOOTBALL CLUB SRAGEN TAHUN 2021.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2022.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dribbling* secara *zig-zag* dan *interval dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *dribbling* secara *zig-zag* dan *interval dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021.

Sampel penelitian ini adalah Atlet SSB Karangmalang Football Club Sragen dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *dribbling* dengan latihan *zig-zag* dan *interval dribbling* sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan *dribbling* sebagai variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes yang digunakan dalam mengetahui keterampilan *dribbling* menggunakan tes keterampilan *dribbling* dengan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Dari hasil analisis data maka diperoleh simpulan : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Metode *Zig-zag* Dan *Interval dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 1.557$  lebih kecil dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan metode *interval dribbling* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada atlet putra Usia 13-15 Tahun SSB Karangmalang Football Club Sragen Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan metode *zig-zag* ) sebesar 9.019% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat latihan *interval dribbling* ) sebesar 11.427%.

Kata Kunci : *Dribbling*, *zig-zag*, *interval*, sepakbola

## ABSTRACT

Dwiki Alfiat Wresniwiro. ***DIFFERENT EFFECT OF DRIBBLING TRAINING WITH ZIG-ZAG AND INTERVAL DRIBBLING TOWARDS DRIBBLING SKILLS IN FOOTBALL GAMES ON BOY ATHLETES AGED 13-15 YEARS OF SSB KARANGMALANG FOOTBALL CLUB SRAGEN 2021. Thesis, Surakarta : Faculty of Teacher Training and Education Tunas Pembangunan University, June 2022.***

*The purpose of this study was to determine the difference in the effect of zigzag dribbling exercises and dribbling intervals on dribbling skills in soccer games for male athletes aged 13-15 years SSB Karangmalang Football Club Sragen 2021, and if there is a difference then to find out which is better between zigzag dribbling exercises and interval dribbling on ball dribbling skills in soccer games for male athletes aged 13-15 years SSB Karangmalang Football Club Sragen 2021.*

*The sample of this research is the Athletes of SSB Karangmalang Football Club Sragen with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study were the results of dribbling skills with zig-zag exercises and dribbling intervals as independent variables and the results of dribbling skills as variables. The research design used a pretest-posttest design. The test used to determine the dribbling skills used a dribbling skill test with test implementation instructions from Nur Hasan (2001:157). The data analysis method used in this study uses the t-test formula which is calculated using a short formula.*

*From the results of data analysis, the prefixes obtained are: (1) There is a significant difference between the Zig-zag Method and Interval dribbling training on ball dribbling skills in soccer games for male athletes 13-15 years old SSB Karangmalang Football Club Sragen 2021. This proves From the results of the final test calculation for each group,  $t_{count} = 1.557$  is smaller than  $t_{table} = 2.145$  with a significance level of 5%. (2) The practice of the interval dribbling method has a good effect on the zig-zag training method on dribbling skills in soccer games for male athletes aged 13-15 years SSB Karangmalang Football Club Sragen in 2021. Based on the improvement of dribbling skills in soccer games, it shows that group 1 (the group that received the zig-zag training method) was 9.019% < group 2 (the group that received interval dribbling training) was 11.427%.*

*Keywords: Dribbling, zigzag, interval, football*

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola .....	8
2. Hakikat Menggiring Bola.....	12
3. Teknik Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola	13
4. Hakikat Latihan.....	18
5. Pelaksanaan Latihan <i>Dribbling</i> Secara <i>Zig-Zag</i> .....	21
6. Pelaksanaan Latihan <i>Dribbling</i> Secara <i>Interval Dribbling</i> .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Pengajuan Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	41



C. Populasi dan Sampel .....	42
D. Pengumpulan Data .....	43
E. Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	46
B. Uji Reliabilitas .....	47
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
1. Uji Normalitas .....	43
2. Uji homogenitas.....	44
D. Hasil Analisis Data .....	49
1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan.....	49
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan .....	51
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	53
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	56
B. Implikasi .....	57
C. Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Rincian jadwal penelitian .....	40
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2 .....	46
Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	47
Tabel 4 <i>Range</i> Reliabilitas .....	47
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	47
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	48
Tabel 7. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2 ...	49
Tabel 8. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1 .....	49
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	50
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menggiring Bola Punggung Kaki .....	16
Gambar 2. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam .....	16
Gambar 3. Menggiring Kaki Bagian Luar .....	17
Gambar 4. <i>Dribbling</i> Secara <i>Zig-Zag</i> .....	23
Gambar 5. <i>Interval Dribbling</i> . .....	25
Gambar 6. Skematis Kerangka Berpikir .....	28
Gambar 7. Gambar Tes Menggiring Bola.....	62
Gambar 8. Dokumentasi Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Interval Dribbling</i> .....	67
Gambar 9. Dokumentasi Latihan <i>Dribbling</i> Metode <i>Zig-Zag</i> .....	67
Gambar 10. Dokumentasi Tes Awal <i>Interval Dribbling</i> .....	68
Gambar 11. Dokumentasi Tes Awal Metode <i>Zig-Zag</i> .....	68
Gambar 12. Dokumentasi Tes Akhir <i>Interval Dribbling</i> .....	69
Gambar 13. Dokumentasi Tes Akhir Metode <i>Zig-Zag</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola.....	61
Lampiran 2. Program Latihan <i>Dribbling</i> dalam Permainan Sepakbola .....	63
Lampiran 3. Program Latihan <i>Dribbling</i> Bola dengan Metode <i>Interval</i> <i>Dribbling</i> .....	66
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	69
Lampiran 5. Data Hasil Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	70
Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok 1.....	71
Lampiran 7. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> Kelompok 1.....	72
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	73
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Kelompok 1 .....	74
Lampiran10. Rekapitulasi Hasil Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Kelompok 2 .....	75
Lampiran 11. Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	76
Lampiran 12. Tabel Kerja Untuk Menghitung Perbedaan Peningkatan Hasil Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	82
Lampiran 13. Uji Normalitas Data dengan Metode Liliefors.....	83
Lampiran 14. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 15. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada Tiap Kelompok ....	86

Lampiran 16. Menghitung Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Persen pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	89
Lampiran 17. Tabel Nilai-Nilai <i>Chi-Kwadrat</i> .....	90
Lampiran 18. Tabel Distribusi F .....	91
Lampiran 19. Tabel Nilai-Nilai <i>t</i> .....	94
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	95
Lampiran 21. Surat Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa .....	98
Lampiran 22. Surat Balasan Izin Penelitian Mahasiswa .....	99

