



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA METODE LARI
ZIG-ZAG DAN METODE *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
ATLET PUTRA USIA 12-15 TAHUN SEKOLAH
SEPAK BOLA ASRI GEMOLONG**

Oleh:

**Muhammad Bagus Dwi Wijaya
D0217149**

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

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA METODE LARI
ZIG-ZAG DAN METODE *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
ATLET PUTRA USIA 12-15 TAHUN SEKOLAH
SEPAK BOLA ASRI GEMOLONG**

Oleh:

**Muhammad Bagus Dwi Wijaya
D0217149**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

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

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola metode lari *zig-zag* dan metode *shuttle run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa putra usia 12-15 tahun sekolah sepak bola ASRI GEMOLONG ”, karya:

Nama : Muhammad Bagus Dwi Wijaya


NIM : D0217149

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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


Surakarta, 8 Agustus 2022

Pembimbing I



Drs. Slamet Sudarsono., M. Pd.
NIDN. 0624036501

Pembimbing II



Risa Agus Teguh W.S.Pd.,M.Or.
NIDN. 0606078702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : "Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola metode lari *zig-zag* dan metode *shuttle run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 12-15 tahun sekolah sepak bola ASRI GEMOLONG ", karya:

Nama : Muhammad Bagus Dwi Wijaya

NIM : D0217149

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Senin

Tanggal : 15 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

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

Anggota I : Drs. Slamet Sudarsono, M. Pd.

Anggota II : Risa Agus Teguh W.S.Pd.,M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 30 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Bagus Dwi Wijaya

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Rahasia kesuksesan adalah mengetahui yang orang lain tidak ketahui”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen PKO FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Kodrad Budiyo., M. Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Drs.Slamet Sudarsono, M. Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Risa Agus Teguh W. S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Ajr Ardhy Dirgantara, S. Pd. sebagai ketua SSB Asri Gemolong, yang telah memberikan izin untuk penelitian .

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 30 Mei 2022

Muhammad Bagus Dwi Wijaya

ABSTRAK

Muhammad Bagus Dwi Wijaya. **Perbedaan pengaruh latihan menggiring bola metode lari zig-zag dan metode shuttle run terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 12-15 tahun sekolah sepak bola Asri Gemolong.** Skripsi, Surakarta: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan zig zag dan shuttle run terhadap dribble sepak bola dan mengetahui latihan manakah yang lebih baik antara latihan zig zag dan shuttle run terhadap dribble sepak bola.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini SSB Asri Gemolong usia 12-15 tahun sebanyak 30 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes dribble sepak bola.

Hasil analisis data (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran metode lari zig-zag dan metode shuttle run terhadap menggiring bola dalam sepak pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Asri Gemolong. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 1,7431$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) Metode lari zig-zag lebih baik pengaruhnya dari pada atlet usia 12-15 Tahun SSB Asri Gemolong. Berdasarkan persentase peningkatan menggiring bola dalam sepak bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode lari zig-zag) adalah 5,397% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode shuttle run) adalah 4,780%.

Kata kunci : Zig Zag, Shuttle Run, Sepak Bola, Usia 12-15.

ABSTRACT

Muhammad Bagus Dwi Wijaya. Differences in the effect of dribbling training with the zigzag running method and the shuttle run method on dribbling skills in soccer games for male athletes aged 12-15 years at Asri Gemolong soccer school . Thesis, Surakarta: Sports Coaching Education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University 2022.

The purpose of this study was to determine the difference in the effect of zig zag and shuttle run exercises on soccer dribble and to find out which exercise is better between zig zag and shuttle run exercises on soccer dribble.

The method used is quantitative research with experimental methods. The subjects in this study were SSB Singoprono Simo aged 12-15 years as many as 30 athletes. Data collection techniques with soccer dribble test.

The results of data analysis (1) There is a significant difference in the effect of learning the zigzag running method and the shuttle run method on dribbling the ball in soccer for male athletes aged 12-15 years SSB Asri Gemolong. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 1.7431$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) The zigzag running method has a better effect than athletes aged 12-15 years SSB Asri Gemolong. Based on the percentage increase in dribbling in soccer, it shows that group 1 (the group that received the zig-zag running method) was 5.397% > group 2 (the group that received the shuttle run method) was 4.780%.

Keywords : Zig Zag Run, Shuttle Run, Soccer, Age 12-15.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	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	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka.....	7
1. Permainan sepak bola.....	7
a. Hakikat Permainan Sepak bola.....	7
b. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	8
c. Manfaat Menguasai Teknik Dasar Bermain Sepak bola	10
2. Hakikat Latihan	11
a. Pengertian Latihan.....	11

b. Hukum Latihan	13
c. Prinsip Latihan	13
d. Sistematika Latihan.....	14
3. Hakikat Kondisi Fisik.....	15
a. Pengertian Kondisi Fisik	15
b. Kekuatan	15
c. Daya tahan.....	16
d. Daya ledak.....	16
e. Kecepatan	16
f. Daya lentur.....	17
g. Kelincahan	17
h. Koordinasi	17
i. Keseimbangan.....	17
j. Ketepatan	18
k. Reaksi.....	18
4. Latihan Zig-zag dan Shuttle Run	18
a. Latihan Zig-Zag.....	18
b. Latihan Shuttle Run	19
5. Keterampilan Menggiring Bola	21
B. Penelitian yang Relevan.....	24
C. Kerangka Pemikiran	25
D. Perumusan Hipotesis	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Metode Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas	37

C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	37
D. Hasil Analisis.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	41
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	43
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil <i>dribble</i> sepak bola	36
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 3. Range Kategori 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 dan Tes Akhir pada Kelompok 1	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2	39
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	40
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bentuk Variansi Latihan Zig-Zag	19
Gambar 2. Bentuk Variansi Latihan Shuttle Run.....	20
Gambar 3. Rancangan Penelitian	29
Gambar 4. Ordinal Pairing	30
Gambar 5. Tes Dribble.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan Dribbling dengan Metode Latihan <i>Zig-Zag</i>	50
Lampiran 2. Program Latihan Dribbling dengan Metode Latihan <i>Shuttle Run</i>	52
Lampiran 3. Data hasil tes awal dan tes akhir Menggiril bola.....	54
Lampiran 4. Rakpitulasi Tes Awal dan Tes Akhir.....	56
Lampiran 5. Rekapitulasi <i>T-Score</i> Tes awal	57
Lampiran 6. Rekapitulasi <i>T-Score</i> Tes Akhir	58
Lampiran 7. Kelompok Tes.....	59
Lampiran 8. Rekapitulasi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1 dan 2.	63
Lampiran 9. Menghitung Reliabilitas dengan Anava	66
Lampiran 10. Tabel kerja untuk menghitung perbedaan peningkatan hasil	72
Lampiran 11. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors	73
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 13. Menghitung standar deviasi kuadrat pada tiap kelompok	76
Lampiran 14. Menghitung nilai peningkatan Mengiring bola sepak bola dalam persen	79
Lampiran 15. Petunjuk Pelaksanaan Tes Dribble	80
Lampiran 16. Distribusi Nilai t tabel.....	82
Lampiran 17. Tabel Lilliefors	83
Lampiran 18. Tabel F.....	84
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 20. Surat Penelitian	
Lampiran 21. Surat Balasan	

