



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTEL RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PUTRA USIA 12-15 TAHUN SSB PANDAWA
PEDAN KLATEN TAHUN 2024**

SKRIPSI

OLEH:

MUHAMMAD ZULFAN AQIF

D0220025

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

2025

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SHUTTEL RUN* DAN *ZIG-ZAG*
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA
PUTRA USIA 12-15 TAHUN SSB PANDAWA
PEDAN KLATEN TAHUN 2024**

OLEH:

Muhammad Zulfan Aqif

D0220025

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Shuttle Run* Dan *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024”, karya:

Nama : Muhammad Zulfan Aqif

NIM : D0220025

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



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or
NIDN. 0617078202

Pembimbing II



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Shuttel Run* Dan *Zig-zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024”, karya:

Nama : Muhammad Zulfan Aqif

NIM : D0220025

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 : Jum'at

Tanggal : 7 Februari 2025

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

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

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

Anggota I : Hartini S.Pd., M.Or

Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd., M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK-8800201019

ABSTRAK

Muhammad Zulfan Agif. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING SHUTTEL RUN* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA 12-15 TAHUN SSB PANDAWA PEDAN KLATEN TAHUN 2024. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juli 2024.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling Shuttel Run* Dan *Zig-zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Dribbling Shuttel Run* Dan *Zig-zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Pandawa Pedan Klaten dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan *dribbling* dengan latihan *Dribbling Shuttel Run* dan *Zig-Za* 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 Metode Latihan *Dribbling Shuttel Run* dan *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.025$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikasi 5%. (2) Latihan Metode *Zig-zag* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Dribbling Shuttel Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Dribbling Shuttel Run*) adalah 8.156% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Zig-zag*) adalah 7.888%.

Kata Kunci : *Shuttel Run*, *Zig-zag*, Keterampilan *Dribbling*, Sepakbola

ABSTRACT

Muhammad Zulfan Aqif. *DIFFERENCES IN THE EFFECTS OF SHUTTEL RUN AND ZIG-ZAG DRIBBLING EXERCISES ON IMPROVING DRIBBLING SKILLS IN FOOTBALL GAMES IN MALE STUDENTS AGED 12-15 YEARS AT SSB PANDAWA PEDAN KLATEN IN 2024.* Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, July 2024.

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Shuttle Run and Zig-zag Dribbling Exercises on Improving Dribbling Skills in Football Games in Male Students Aged 12-15 Years at SSB Pandawa Pedan Klaten in 2024, and if there are differences, then to find out which is better between Shuttle Run and Zig-zag Dribbling Exercises on Improving Dribbling Skills in Football Games in Male Students Aged 12-15 Years at SSB Pandawa Pedan Klaten in 2024. 2024.

The research sample was SSB Pandawa Pedan Klaten Athletes with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The research variables are the results of dribbling skills with Dribbling Shuttle Run and Zig-Za training as independent variables and the results of dribbling skills as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine dribbling skills used a dribbling skills test using 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 the data analysis, the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the Dribbling Shuttle Run and Zig-zag Training Methods on Dribbling Skills in football games for SSB Pandawa Pedan Klaten athletes in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{\text{count}} = 3.025$ which is smaller than $t_{\text{table}} = 2.145$ with a significance level of 5%. (2) Zig-zag Method Training has a better effect than the Shuttle Run Dribbling Training method on Dribbling Skills in football games for SSB Pandawa Pedan Klaten athletes in 2024. Based on the percentage of improvement in dribbling skills in football games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Shuttle Run Dribbling Method Training) was 8.156% > group 2 (the group that received Zig-zag Training) was 7.888%.

Keywords: Shuttle Run, Zig-zag, Dribbling Skills, Football

MOTTO

"Hidup ini sementara, jangan biarkan masalah kecil mengganggu kebahagiaanmu."

(Gus Baha)

"Jangan biarkan amarah menguasai hati, belajarlah untuk mengendalikannya."

(Gus Baha)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku PKO FKIP UTP Surakarta 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. Pipit Fitria Yulianto, 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, S.Pd., M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Pelatih dan Atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024 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, Februari 2025

M.Z.A

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGANTAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Hakikat Permainan Sepakbola	8
2. Teknik Dasar Menggiring Bola	12
3. Hakikat <i>Dribbling</i> bola dalam Permainan Sepakbola.....	16
4. Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	20
5. Hakikat Latihan	22
6. Pengaruh Latihan <i>Dribbling</i> dengan Metode <i>Shuttle Run</i>	26
7. Pengaruh Latihan <i>Dribbling</i> Bola dengan Metode <i>Zig-zag</i>	28

B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Pemikiran	32
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Rancangan/Desain Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Uji Reliabilitas	40
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
D. Hasil Analisis Data	42
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan.....	44
F. Pembahasan Hasil Analisis Data	46
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Implikasi	49
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 2 Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam.....	13
Gambar 2. 2 Menggiring Bola Punggung Kaki	14
Gambar 3. 2 Menggiring kaki bagian luar	15
Gambar 4. 2 Latihan <i>Shuttle run</i>	28
Gambar 5. 2 Latihan <i>Zig-zag</i>	30
Gambar 6. 3 Rancangan Penelitian	34
Gambar 7. 3 Pembagian Kelompok Dengan Ordinal Pairing	35
Gambar 8. 5 Tes Menggiring Bola.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.4 Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> dalam Permainan sepak bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2	39
Tabel 2.4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal	40
Tabel 3.4 Range Kategori Reliabilitas	40
Tabel 4.4 Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	41
Tabel 5.4 Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	41
Tabel 6.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)	42
Tabel 7.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)	42
Tabel 8.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	43
Tabel 9.4 Ringkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)	43