

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SSB PUTRA
MERDEKA**

SKRIPSI



**Nurul Abdul Latif
NIM 175900080**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PAEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN
MENGGIRING BOLA PADA SSB PUTRA MERDEKA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan dalam
Program Studi Pendidikan Jasmani

NURUL ABDUL LATIF

NIM : 175900080

**Universitas PGRI Adibuana Surabaya
Fakultas Pedagogik Dan Psikologi
Prodi Pendidikan Jasmani
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh: Nurul Abdul Latif
NIM 175900080


Judul Skripsi: Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring
Bola pada SSB Putra Merdeka

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 27 November 2020

Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Achmad Nurvandi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 0724097301

UNIVERSITAS PGRI
PRODI PENDIDIKAN JASMANI
SURABAYA

Pembimbing,




Dr. Drs. Abd. Cholid, Dr., S.Pd., M.Pd.


NIDN.0720046203


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh Nurul Abdul Latif telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Penguji

1. Dr.Drs. Abd. Cholid, S.Pd,M.Pd. Ketua.....
NIDN 07020046203

2. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. Anggota
NIDN 0722106102


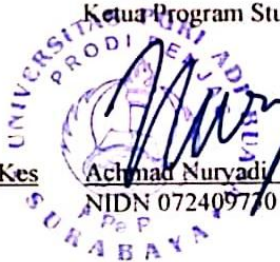
3. Riga Mardhika, S.Pd, M.Or. Anggota
NIDN 0717088703

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes
NIP 196702091992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M. Pd.
NIDN 0724097701

Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 206/Ak.1/FPP/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SSB Putra Merdeka
Jln Tanggul gares no.40 wonoayu sidoarjo
di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SSB Putra Merdeka berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : NURUL ABDUL LATIF
NIM : 175900080
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola di SSB Putra Merdeka

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 14 Desember 2020



Dekan,

Dr. Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Penelitian	iii
Daftar Isi	iv
Halaman Pernyataan Keaslian	v
Abstrak	vi
Abstract.....	vii
Persembahan/Motto	viii
Kata Pengantar.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
1. Pengertian Sepakbola	6
2. Pengertian Latihan <i>Zig-Zag</i>	7
a. Hakikat Latihan	7
b. Pengertian Latihan <i>Zig-Zag</i>	7
3. Pengertian Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	8
B. Penelitian yang Relevan	9
C. Kerangka Berpikir	10
D. Hipotesis	11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	12
B. Populasi dan Sampel Penelitian	13
C. Variabel Penelitian	13

1. Identifikasi Variabel	13
2. Definisi Operasional Variabel	13
D. Instrumen Penelitian	13
E. Teknik PengumpulanData	15
F. Teknik Analisis Data	15
DAFTARPUSTAKA	17
Lampiran.....	22

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 hasil pretest dan posttest kecepatan menggiring bola SSB putra merdeka Sidoarjo...

Tabel 4.2 Descriptive Statistics.....

Tabel 4.3 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....

Table 4.4 Test of Homogeneity of Variances

Table 4.5 Paired Samples Test.....

DAFTAR GAMBAR

Gambar2.1 *Driblingg* menggunakan kaki bagian dalam

Gambar2.2 *Dribling* menggunakan kaki bagian luar.

Gamabr 2.3 *Dribling* menggunakan kaki bagian punggung kaki

Gambar 2.4: Bagan Kerangka Konseptual Kemampuan *Dribbling*

Gambar 3.4 Desain Penelitian

Gambar 3.5 Instrumen *Dribbling*

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Abdul Latif
NIM : 175900080
Progam Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Paedagogik Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya ,20 Desember 2020

Yang membuat pernyataan,

Nurul Abdul Latif

Abstrak

Nurul Abdul Latif, 2020. Pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kecepatan *dribbling* di SSB putra merdeka sidoarjo, program setudi: Pendidikan Jasmani, fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Dosen pembimbing Dr.Drs.Abd Cholid.,S.Pd,M.Pd

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kecepatan *Dribbling* pada permainan sepakbola di SSB Putra Merdeka. sepakbola tidak lah cukup dengan menendang saja akan tetapi di perlukan berbagai keterampilan teknik dasar terutama teknik dasar *dribbling* yang harus di perbaiki agar semua keterampilan mejadi lebih baik lagi dalam melakukan penguasaan *dribbling* yang lincah denga kordinasi kaki yang baik. Metode penelitian eksperimen merupakan prosedur kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah ada apa tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok, metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang anak-anak di SSB Putra Merdeka. Hasil penelitian menunjukkan hasil nilai rata-rata yang di peroleh ketika melakukan tes awal .

Kata Kunci: *Pengaruh latihan zig-zag terhadap kecepatan dribbling di SSB putra merdeka Sidoarjo*

Abstract

Nurul Abdul Latif, 2020. The effect of Zig-Zag training on dribbling speed in SSB Putra Merdeka Sidoarjo, studi program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Adibuana University Surabaya, Supervisor Dr.Drs.Abd Cholid., S.Pd , M.Pd

The purpose of this study was to determine the effect of Zig-Zag training on Dribbling speed in soccer games at SSB Putra Merdeka. football is not enough to just kick but requires a variety of basic technical skills, especially basic dribbling techniques that must be improved so that all skills become even better at mastering agile dribbling with good foot coordination. The experimental research method is a procedure of experimental activities with the aim of investigating a problem whether there is a cause and effect relationship and how much is the relationship by giving certain treatments to several groups, the methodology used is experimental and the instrument in this study uses the dribbling test with the number of sample of research as many as 20 children at SSB Putra Merdeka. The results of the study show the results of the average value obtained when conducting the initial test.

Keywords: Effect of zigzag training on dribbling speed

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

**Pendidikan Merupakan Senjata paling Ampuh Yang Bisa Kamu
Gunakan Untuk Merubah Dunia.**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola di SSB Putra Merdeka”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, selaku dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya;
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita;
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkannya demi kesempurnaan penulisan ini;
6. Seluruh dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini;

7. Bapak, selaku pembina SSB Putra Merdeka yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian;
8. Siswa SSB Putra Merdeka, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini;
9. Orang tuaku yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, perhatian, dan kasih sayangnya demi terwujudnya cita-cita saya;
10. Semua keluarga baik yang dirumah maupun di tempat saya menempuh pendidikan yang telah hangat menyambut dan menerimaku di tengah kalian;
11. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas 2017-C yang telah sama–sama berjuang dalam mencapai cita–citanya.

Skripsi ini didasari bahwa masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia–sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat.

Aaamiin

Surabaya, 20 Desember 2020

PENULIS

