

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN DRIBBLE PADA KLUB
SEPAK BOLA TRI JAYA GUNA FC**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Rizky Kayattudin

NIM 185900074

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

2022

**PENGARUH LATIHAN ZIG – ZAG RUN UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN DRIBBLE PADA SEPAK
BOLA KLUB TRI JAYA GUNA FC**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pendagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Rizky Kayattudin

185900074

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

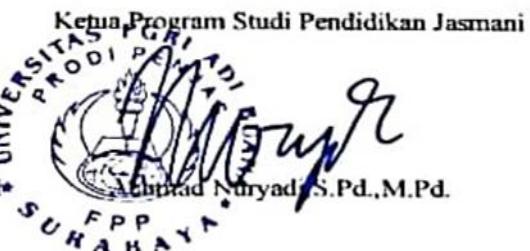
Skripsi oleh : Rizky Kayattudin
185900074
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig Zag run* Untuk
Meningkatkan Kelincahan *Dribble* Pada
Klub Sepak Bola Tri Jaya Guna FC

Surabaya, 2 Februari 2022

Pembimbing I


Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd*

Mengetahui



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rizky Kayattudin dengan judul Pengaruh Latihan *Zig Zag run* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribble* Pada Sepak Bola Di Klub Tri Jaya Guna Fc telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Februari 2022

Dewan Penguji :

- | | | |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| 1. Drs.Ismawandi, B.P., M.Pd | Ketua | <u>guru</u> |
| 2. Moh.Hanafi, S.Pd., M.Pd | Anggota | <u>btf</u> |
| 3. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd. | Anggota | <u>H/f</u> |

Mengesahkan,

Dekan FPP,

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Dr. Santika Renikka Hadi - M.Kes

Shivaji Kurvadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rizky kayattudin

Nim : 185900074

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pendagogi Dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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, 11 Januari 2022

Yang membuat Pernyataan,



Rizky Kayattudin

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, ridho, dan hidayahnya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Zig – Zag Run Untuk Meningkatkan Kelinchan Dribble Pada Speak Bola Klub Tri Jaya Guna FC.” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi S1 pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi dibuat.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Pelatih kepala dan asisten pelatih Sepak Bola Klub Tri Jaya Guna FC yang telah banyak membantu dalam proses penelitian
7. Atlet Sepak Bola klub Tri Jaya Guna FC yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
8. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang telah memberikan doa, dukungan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi.

9. Seluruh teman – teman seangkatan 2018 yang selalu membantu, menyemangati dan mengisi hari – hari menjadi sangat menyenangkan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan naskah skripsi ini.

Rasa hormat dan terimakasih bagi semua pihak atas segala dukungan dan doanya semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah mereka berikan kepada penulis, Aamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan karuniannya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberikan balasan, Aamiin.

Surabaya, 11 Januari 2022

Rizky Kayattudin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kajian Pustaka.....	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Metode Pengumpulan Data	28
D. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35

A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	43
A. Simpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Norma Penilaian Dribling.....	30
Tabel 4.1. Hasil Data <i>Pretest</i>	35
Tabel 4.2. Hasil Data <i>Postest</i>	36
Tabel 4.3 Descriptive Statistics	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 4.5 Test Statistics.....	39
Tabel 4.6 Paired Samples Test	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
gambar 3.1. Lapangan tes menggiring bola (dribble).....	30
gambar 3.2. Tes Zig Zag Run	32

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.Foto Pengambilan Data	47
Lampiran 2 Surat Izin Ienelitian.....	50
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	51
Lampiran 4 Berita Acara	52
Lampiran 5 Lembar Revisi	53
Lampiran 6 Program Latihan.....	54

