

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DI SSB NANGGALA**

SKRIPSI



**OLEH :
BAHRUL ULUM
185900124**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
2022**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DI SSB NANGGALA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
Sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Bahrul Ulum
185900124

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022

LEMBAR PERSETUJUAN

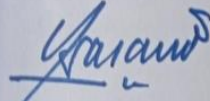
Proposal Oleh : BHRUL ULUM
NIM 185900124
Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG
TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGRING BOLA DI SSB NANGGALA

Surabaya, 08 Januari 2022

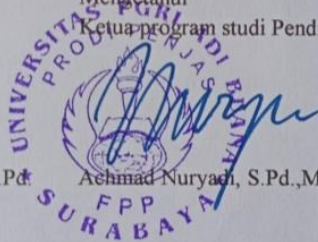
Pembimbing 1

Mengetahui

Ketua program studi Pendidikan jasmani



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



Ashmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bahrul Ulum dengan Judul Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di SSB Nanggala telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022
Dewan Penguji :

1. Drs. Ismawandi B.P.,M.Pd
2. Moh. Hanafi, S.Pd.,M.Pd
3. Dr. Suharti, M.Pd

Ketua.....
Anggota.....
Anggota.....

Mengesahkan,
Dekan FPP

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702


Achmad Nuryadi S.Pd.,M.Pd
NIDN: 0724097301




PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bahrul Ulum
NIM : 185900124
Program Studi/Angkatan : Pendidikan Jasmani/2018
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambila alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 8 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Bahrul Ulum

ABSTRAK

Bahrul, Ulum 2022, *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi, B.P., M.pd.

Kata Kunci : Kemampuan Menggiring, Permainan *Bola Di Ssb Nanggala*

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini menenggunakan desain penelitian *Pretest-postest*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, lalu kelompok eksperimen di beri *treatment*, setelah berikan *treatment* dilakukan lah *postest* untuk mengetahui hasil dari kelompok eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu 20 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok eksperimen. Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hepotesis.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa rata-rata pre-test keterampilan menggiring bola sebesar 6,9725 dan rata-rata post-test sebesar 6,128. Data hasil penelitian tidak dapat dianalisis menggunakan uji paired sample t-test yang telah ditentukan sebelumnya dikarenakan terdapat asumsi yang tidak terpenuhi yaitu kenormalan data, sehingga untuk menjawab hipotesis yang diajukan, dilakukan pengujian non-parametrik sebagai alternatifnya. Uji non-parametrik yang dimaksud adalah uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis, nilai Z sebesar -3,920 dengan nilai signifikansio (2-tailed) sebesar $0,000 > 0,05$. dapat diambil kesimpulan bahwa ada peningkatan kemampuan dribble bola di SSB Nanggala

HALAMAN PERSEMBAHAN / MOTO

"Hambatan tidak bisa menghentikan Anda. Masalah tidak bisa menghentikan Anda. Orang lain tidak bisa menghentikan Anda. Hanya Anda yang bisa menghentikan Anda." –Jeffrey Gitomer.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, Karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Di Ssb Nanggala”. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, Selaku Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, M.Pd, Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd. Selaku dosen pembimbing proposal skripsi yang telah memberikan bimbingan sehingga kami bisa menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya yang selalu setia mendo'akan, serta kasih sayang mereka yang besar, sehingga saya bisa sampai berada di titik saat ini demi mewujudkan cita-cita yang diharapkan.
6. Teman-teman se-angkatan yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Saya mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Surabaya, 08 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Variabel Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Dasar Teori.....	5
B. Penelitian Yang Relevan.....	12
C. Kerangka Konseptual.....	13
D. Hipotesis.....	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Desain Penelitian.....	15
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	15
C. Metode Pengumpulan Data.....	16
D. Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Hasil Penelitian.....	21
B. Pembahasan.....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Simpulan.....	31
B. SARAN.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Skor Menggiring Bola.....	18
Table 4.1 Data pre-test dan post-test pemain SBB Nanggala	22
Table 4.2 Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Menggiring Bola	22
Table 4.3 Hasil Uji Normalitas dengan SPSS 17	25
Table 4.4 Hasil Uji Homogenitas dengan SPSS	26
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon dengan SPSS	28
Tabel 4.6 Output Ranks pada Uji Wilcoxon	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	8
Gambar 2.2	9
Gambar 2.3	11
Gambar kerangka konseptual	14
Gambar 3.1 Desain Penelitian	15
Gambag 3.1	17
Gambar 3.2 Tes Zig-Zag Run	19

DAFTAR LAMPIRAN

Berita Acara Bimbingan Skripsi	33
Format Revisi Skripsi.....	34
Surat Izin Penelitian	35
Surat Balesan Penelitian.....	36
Lampiran Foto Kegiatan.....	37
Lampiran Foto Kegiatan.....	38
Program Latihan	39
Tabel Skor Menggiring Bola.....	47
NORMA PENILAIAN DRIBLING	48
Table 4.1 Data pre-test dan post-test pemain SBB Nanggala	49
Table 4.2 Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Menggiring Bola	50
Table 4.3 Hasil Uji Normalitas dengan SPSS 17	50
Table 4.4 Hasil Uji Homogenitas dengan SPSS	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon dengan SPSS	51
Tabel 4.6 Output Ranks pada Uji Wilcoxon	51

