

**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SMP ISLAM SABUNTAN**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Jepry ramadhan

NIM 185900137

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP ISLAM SABUNTAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana
Surabaya untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Jepry Ramadhan

185900137

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

HALAMAN PERSETUJUAN



Skripsi oleh : **Jepry Ramadhan**
NIM 185900137

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Keterampilan Dribbling
Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SepakBola SMP
Islam Sabuntan


Surabaya, 18 Januari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi



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

Dosen Pembimbing,


Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
NIDN. 030087007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh JEPRY RAMADHAN dengan judul pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler SMP Islam Sabuntan telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 26 Januari 2022

Dewan Penguji:

1. Dr., dr, Hayati, M. Kes., AIFO-K Ketua
2. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. Anggota
3. Shandi Pieter P., S.Pd., M.Pd. Anggota



Mengesahkan


Dekan FPP



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

Mengetahui

Ketua Program Studi



Acamad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jepry Ramadhan

NIM : 185900137

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai 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, 18 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Jepry Ramadhan

MOTTO

“Barang siapa belum pernah merasakan pahitnya mencari ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya.”

Imam Syafi'i

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas berkah,rahmat dan hidayahnya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMP Islam Sabuntan” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Dr. M. 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. Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini dibuat
5. Seluruh bapak dan ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Islam Sabuntan yang telah banyak membantu dalam proses penelitian.
7. Kedua orang tua beserta kakak yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi selama proses pembuatan skripsi

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

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga Allah SWT karunianya dalam setiap amal kebaikan kita dan diberi balasan, Aamiin.

Surabaya 18 Januari 2022



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	4
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.....	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Rancangan Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
C. Metode Pengumpulan Data.....	23
D. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan.....	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32

DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

3.1 Desain penelitian <i>pretest posttest control group design</i>	22
3.2 Program latihan lari <i>zig-zag</i>	23
3.3 Norma tes penilaian dribbling	24
4.1 Uji Deskriptif <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	27
4.2 Uji Normalitas <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	28
4.3 Uji Homogenitas <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	28
4.4 Uji Paired Sample T Test <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	29

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bentuk latihan lari <i>zig-zag</i>	9
2.2 Teknik <i>dribbling</i>	12
2.3 Teknik menghentikan bola	13
2.4 Teknik mengoper bola	13
2.5 Teknik menembak	14
2.6 Teknik menyundul	14
2.7 Teknik merebut bola	15
2.8 Bagan Kerangka Konseptual <i>Dribbling</i> Dengan Metode Lari <i>Zig-zag</i>	20
3.1 Instrumen <i>Dribbling</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian.....	34
Lampiran 2 Surat keterangan penelitian.....	35
Lampiran 3 Hasil kelompok eksperimen.....	36
Lampiran 4 Hasil kelompok kontrol	37
Lampiran 5 Paired samples statistic	38
Lampiran 6 Paired samples correlations	39
Lampiran 7 Descriptive statistic	40
Lampiran 8 Pelaksanaan latihan lari zig-zag.....	41