

**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG DALAM
MENINGKATKAN *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK
BOLA DI SSB JATI KENONGO SIDOARJO**

SKRIPSI



**Ahmad Afandi
175900155**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG DALAM
MENINGKATKAN *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAK
BOLA DI SSB JATI KENONGO SIDOARJO**

SKRIPSI

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

**Ahmad Afandi
175900155**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Peneliti Oleh : Ahmad Afandi
Nim : 175900155
Judul Skripsi : Pengaruh Penerapan Latihan Zig-Zag Dalam
Meningkatakan *Dribbling* Pada Permainan
Sepak bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasman



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

Surabaya, 15 Februari 2021
Pembimbing,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Ahmad Afandi dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan Zig-Zag dalam Meningkatkan *Dribbling* Pada Permainan Sepak bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo” telah di pertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Ketua

2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

Anggota

3. Dr. Hayati, dr., M.Kes.

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

Dr. Santika Runtika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PROGRAM STUDI

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Afandi
NIM : 175900155
Fakultas : Fakultas Pedagogi 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, 15 Februari 2021

membuat pernyataan ini,



Afandi

ABSTRAK

Afandi,Ahmad.2021.*Pengaruh Penerapan Latihan Zig-zag Dalam Meningkatkan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci: Meningkatkan Hasil Teknik Pada Permainan Sepak Bola

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo.

Metode yang digunakan penelitian adalah metode kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Dalam rancangan penelitian digunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest Posttest Design* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/atlet di SSB Jati Kenongo Sidoarjo. Teknik sampel yang digunakan adalah *cluster sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa/atlet di SSB Jati Kenongo Sidoarjo yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing berjumlah 30 siswa/atlet Analisis data dilakukan dengan menggunakan dengan analisis uji-t. Hasil penelitian ini terjadi peningkatan untuk kelompok eksperimen yaitu sebesar 18,9%. Dan untuk peningkatan kelompok kontrol sebesar 1,59%. Uji pengaruh didapat dari nilai t_{hitung} 20,308 t_{tabel} 1,790 dengan taraf signifikan 0,00. Artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap men *dribble* bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo. Presentase peningkatan sebesar 18,9%.

HALAMAN MOTTO

Motto :

Banyak orang pintar tapi tidak benar. Dan banyak orang benar
meskipun tidak pintar
(Mbah Moen)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas kasih sayang dan rahmat yang telah diberikan sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan Zig-Zag dalam Meningkatkan *Dribbling* Pada Permainan Sepak bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo” dapat di selesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr.Marianus Subandowo,M.S.,
2. Bapak Dr.Santika Rentika Hadi.,M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd, ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
4. Bapak Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd,Sebagai dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini..
5. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Kedua orang tua dan adik saya tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doa untuk penulis.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
8. Teman-Teman dari kelas Penjas E 2017, terima kasih atas kebersamaannya.
9. Terima kasih untuk teman saya Alexander, Didin, Yudha, Ubay dan lain-lain telah memberi dukungan dan membantu berjalannya penelitian.
- 10.Terima kasih untuk saudara saya Mas Nusa, Faisal, Syafiq, Zammi, Iqbal yang telah memberi dukungan dan semangat selama berjalannya penelitian.
- 11.Terima kasih untuk ketua, pelatih dan segenap ceo di SSB Jati Kenongo yang telah memberikan ijin tempat untuk penelitian.
12. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian karena disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu segala bentuk masukan dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga Tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surabaya, 15 Februari 2021

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Masalah.....	5
E. Variabel Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Terori	7
1. Hakikat Permainan Sepak Bola	7
2. Tujuan Permainan Sepak Bola	9
3. Pengertian Teknik Sepak Bola	10
4. Pengertian Lari Zig-zag.....	15
B. Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Metode Pengumpulan Data.....	21
D. Teknik Analisis Data.....	24
E. Jadwal Penelitian.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Tes *Dribbling* Sepak Bola 28
B. Syarat Uji Hipotesis..... 31
C. Analisis Data..... 33
D. Pembahasan 37

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan..... 40
B. Saran 40

DAFTAR PUSTAKA 41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Pengambilan Data	22
Tabel 3.2. Skala Penilaian Menggiring Bola	23
Tabel 4.1. Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen	28
Tabel 4.2. Hasil Penelitian Kelompok Kontrol	29
Tabel 4.3. Deskripsi Hasil Tes <i>Dribbling</i> Sepak Bola	31
Tabel 4.4. Uji Normalitas	32
Tabel 4.5. Uji Homogenitas	33
Tabel 4.6. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepak Bola	9
Gambar 2.2. Contoh Melakukan Teknik Shoting	11
Gambar 2.3. Contoh Teknik Passing Bagian Dalam	11
Gambar 2.4. Contoh Teknik Passing Bagian Punggung	12
Gambar 2.5. Contoh Teknik Passing Bagian Luar	12
Gambar 2.6. Contoh Teknik <i>Dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam...14	
Gambar 2.7. Contoh Teknik <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.. 15	
Gambar 2.8. Kerangka Konseptual	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Surat Izin	43
Lembar Revisi Ujian Sripsi.....	44
Lampiran Tabel Distribusi t	47
Lampiran 1. Perhitungan Uji T Sejenis Eksperimen.....	48
Lampiran 2. Penghitungan Uji T Sejenis Kontrol.....	50
Lampiran 3. Uji Beda Rata-rata	52
Lampiran 4. Penghitungan Manual	54
Lampiran 5. Penghitungan Menggunakan SPSS	61
Lampiran 6. Foto Penelitian	73