

**PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) RAMBATAN BATUSANGKAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**FEROZI RAHMADATUL TAHIR  
NIM: 19089041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap  
Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB)  
Rambatan Hanasangka  
Nama : Ferozi Rahmatulrahman  
NIM/BP : 19089041/2019  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2023

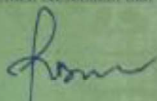
Disetujui oleh:

Pembimbing

  
Dr. Didin Tuhimin, M.Kes., A.Md.  
NIP. 19581018-198003-100-1

Diketahui oleh :

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi

  
Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M. Pd.  
NIP. 19870502-201404-1-001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) RAMBATAN BATUSANGKAR

Nama : Ferozi Rahmadanul Tabir

NIM/BP : 19089041/2019

Program Studi: Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2023

Tim Penguji

1. Ketua Dr. Didiin Tohidin, M.Kes., AIFO

2. Anggota Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd

3. Anggota Alimuddin, M.Or

Fanda Fauzan  
  
  
3. 

#### SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini menyatakan saya Ferozi Rahmatul Tahir NIM 19089041 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul "Pengaruh Metode Latihan *Zig-Zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan Batusangkar". Adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan rekan peserta seminar.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali di kutip dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan di sebut dengan pengarang dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, November 2023

Saya yang menyatakan



Ferozi Rahmatul Tahir  
NIM: 19089041

## ABSTRAK

**Ferozi Rahmatatul Tahir** : Pengaruh Metode Latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan Batusangkar.

Penelitian membahas tentang kurangnya kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar. Hal tersebut diduga karena kurangnya kemampuan kelincahan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh pemain, sehingga saat pemain melakukan *dribbling* bola mudah direbut oleh lawan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola (SSB) Rambatan Batusangkar

Penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda. Populasi pada penelitian ini adalah para atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan data *purposive sample*. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan aplikasi SPSS 25 untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberi perlakuan latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run*. Dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikan 5% ( $= 0,05$ ), jika nilai signifikan signifikan uji- $t > 0,05$   $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada pengaruh variable independen terhadap variable dependen. Jika nilai signifikan uji- $t < 0,05$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh variable independen terhadap variable dependen.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil data *paired sampel t-test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test Zig-zag run* diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.000$   $p \text{ value} \leq 0.05$ , sedangkan pada data hasil *pre-test* dan *post-test Shuttle run* diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.001$   $p \text{ value} \leq 0.05$ . Maka dapat disimpulkan dari uji *paired sampel test* tersebut, bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

**Kata kunci** : Latihan *Zig-zag run*, *Shuttle run*, *dribbling*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan Batusangkar”**. Shalawat beriring salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan menuju zaman modern seperti sekarang ini. Penyusunan skripsi di bertujuan untuk memnugi Sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Serjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang.

Penulis juga menyadari dalam pembuatan skripsi ini juga jauh dari kata sempurna serta banyak pihak yang memberi dukungan baik moral maupun materi. Oleh karena itu, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini terutama kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk berkuliah di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd M.Pd yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.

3. Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Olahraga Dr. Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd yang telah memberikan tempat dan waktu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberi dukungan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, yaitu Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.pd dan Alimuddin, S.Or., M.Or yang telah memberikan arahan, serta koreksi dan nasihatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Terimakasih kepada orang tua tercinta, yaitu Ayah Tamrin dan Mama Irma Juita, S.Sos serta adek Afigo Rahmatatul Tahir yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tak ada hentinya selalu memberikan kasih sayang, do'a dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. I love you more my family.

9. Berterima kasih juga kepada wanita yang bernama Rahmadya Aydini yang telah membantu dan memberi support atas kelancaran pembuatan skripsi saya.
10. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2019.
11. Terima kasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah di berikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala di sisi Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan terdapat kekurangan, untuk itu penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat membantu dalam penulisan skripsi ini serta dapat bermanfaat di kemudian harinya. Akhirnya kata Penulis ucapkan terima kasih

Padang, Oktober 2023

Ferozi Rahmatatul Tahir



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori .....	11
1.Hakikat Latihan.....	11
2.Definisi Lari <i>Zig-zag run</i> dan <i>Shuttle run</i> .....	16
3.Hakikat Sepak Bola.....	21
4.Kemampuan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	35
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
1.Instrumen Penelitian.....	39
2.Teknik Pengumpulan Data.....	41

F. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Hasil Penelitian.....	43
1.Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian.....	43
2.Deskripsi Data dan Analisis Data Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) Pretest dan Posttest.....	43
B. Uji Persyaratan Analisis .....	47
1.Pengujian Hipotesis.....	50
C. Pembahasan	53
D. Keterbatasan Penelitian .....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	25
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	26
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	27
Gambar 4. Kerangka Konseptual .....	33
Gambar 5. Desain Penelitian.....	36
Gambar 6. Instrumen Dribbling Subagyo Irianto .....	40
Gambar 7. Data Histogram Pretest dan Posttest Zig-zag run.....	45
Gambar 8. Data Histogram Pretest dan Posttest Shuttle run.....	47
Gambar 9. Alat-alat Penelitian.....	91
Gambar 10. Foto Bersama Sekolah Sepakbola Rambatan Batusangkar .....	91
Gambar 11. Pemanasan Dinamis .....	92
Gambar 12. Tes Menggiring Bola (Dribbling) .....	93
Gambar 13. Program Latihan.....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi .....	38
Tabel 4. 1 Data Pretest dan Posttest penelitian latihan <i>Zig-zag run</i> .....	43
Tabel 4. 2 Data perbandingan Pretest dan Posttest <i>Zig-zag run</i> .....	44
Tabel 4. 3 Data Pretest dan Posttest penelitian latihan <i>Shuttle run</i> .....	46
Tabel 4. 4 Data perbandingan Pretest dan Posttest <i>Shuttle run</i> .....	46
Tabel 4. 5 Uji Normalitas <i>Zig-zag run</i> .....	48
Tabel 4. 6 Uji Normalitas <i>Shuttle run</i> .....	49
Tabel 4. 7 Uji T-test <i>Zig-zag run</i> .....	51
Tabel 4. 8 Uji T-test <i>Shuttle run</i> .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Zig-zag run dan Shuttle run .....	62
Lampiran 2 Data Zig-zag run dan Shuttle run .....	83
Lampiran 3 Data Frekuensi Zig-zag run .....	85
Lampiran 4 Data Uji Normalitas Zig-zag run .....	86
Lampiran 5 Data Uji T-test Zig-zag run .....	86
Lampiran 6 Data Frekuensi Shuttle run .....	88
Lampiran 7 Data Uji Normalitas Shuttle run .....	89
Lampiran 8 Data Uji T-test Shuttle run.....	90
Lampiran 9 Foto Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian .....	98

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pemerintah yang berperan dalam membuat kebijakan telah mengatur sedemikian rupabagi keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan mertabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak

manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling*, passing, control, shooting, heading dan goal keeping. Salah satu diantaranya yaitu *dribbling*, *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007).

Menurut Muhdhor (2013) bahwa menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak. Sedangkan menurut Luxbacher (2016) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam

ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif, kontribusi pemain pada permainan akan sangat bagus karena menggiring bola mewakili keterampilan lainnya sebagai salah satu penunjang dalam permainan sepak bola. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Rahardian et al., 2019). tujuan latihan serta sasaran utama latihan bertujuan membantu atlet memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat aspek yaitu fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu *Shuttle run* (lari bolak-balik), *Zig-zag run* (lari belak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014).

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*Shuttle run*), squat trust, lari rintangan, dan lari *Zig-zag run*. Metode latihan yang bervariasi



menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015). *Zig-zag run* adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari *Zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *Zig-zag run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik, yaitu dengan latihan *Zig-zag run* adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Siswantoyo, 2003). Sedangkan menurut Luxbacher (2016) *Zig-zag run* adalah berlari melintasi cone dengan cara menggiring dan keluar masuk cone hingga mencapai cone terakhir, kemudian memutar arah mundur dan menggiring bola kembali ke posisi awal, jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

*Shuttle run* merupakan bentuk tes kelincahan yang berupa gerakan lari bolak-balik. (Polito, et al., 2017) menyatakan *Shuttle run* Agility Test (SRAT) melibatkan lari 20m dengan tiga perubahan arah dalam 180°. Selain digunakan untuk tes kelincahan, *Shuttle run* adalah salah satu jenis latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan serta ditujukan untuk melatih dan meningkatkan kelincahan, kontrol tubuh dan akselerasi saat berlari

dengan mengubah arah atau posisi dengan menggunakan variasi latihan agar tidak menyebabkan kebosanan pada proses latihan yang dilakukan (Fransiska, Suhdy, & Syafutra, 2021). Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan *Zig-zag run*, hanya saja dalam latihan ini pemain dituntut berlari bolak balik dari satu titik ke titik yang lain tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan *Zig-zag run*. Bentuk latihan *Shuttle run* berguna untuk melakukan gerakan cepat atau berlari dengan cepat, karena dalam latihan ini atlet dituntut banyak mengubah arah gerakan (Wira Dharma, Andayani, & Tianing, 2018). 26 Dalam suatu repetisi atlet berlari secepat mungkin dari satu titik ke titik lain atau kembali ke titik semula dalam jarak yang sudah diatur.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitujuga, baik peningkatan maupun pemeliharaannya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar, dengan menyaksikan langsungnya pertandingan uji coba SSB Rambatan melawan SSB Alwa Panti, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Peneliti menemukan beberapa masalah pada kemampuan individual khususnya kemampuan *dribbling* pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati pertandingan dalam 2 x 20 menit permainan yang dilakukan oleh team SSB Rambatan Batusangkar, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan oleh para pemain hanya beberapa yang berhasil melakukan menggiring bola (melewati lawan) dengan baik dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan oleh pemain SSB Rambatan, maka dari itu sangatlah mencolok dimana pemain SSB Rambatan lebih banyak gagal dari pada berhasil dalam melakukan *dribbling* melewati lawan.

Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan belum maksimal dalam melakukan menggiring bola. Fenomena yang terjadi di lapangan pemain SSB Rambatan pemain sering kehilangan bola pada saat melakukan menggiring bola, bola mudah direbut dan di ambil lawan pemain belum bisa menguasai bola dengan baik diwaktu mengontrol laju bola saat menggiring bola dan serangan dilakukan oleh pemain SSB Rambatan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan menggiring bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang bagusnya kondisi fisik para pemain dalam menggiring bola, seperti

kelincahan dan koordinasi, selain itu di akibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain saat menghadapi lawan pada saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *dribbling* (*menggiring bola*) serta program latihan yang belum tepat, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sehingga prestasi puncak pun sulit tercapai.

Dari yang di observasi peneliti atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan masih kurangnya kemampuan kondisi fisik khususnya untuk kelincahan para atlet. Oleh sebab itu, kemampuan menggiring bola atlet juga sangatlah berpengaruh. Maka dari itu peneliti akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik maupun kemampuan menggiring bola para atlet tersebut.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan bahwanya perlu dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain SSB Rambatan Batusangkar, kurangnya kemampuan kelincahan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh pemain, sehingga saat pemain melakukan *dribbling* bola mudah direbut oleh

lawan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik ingin membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas ada beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain sepakbola masih kurang.
2. Program latihan yang tidak tepat dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB Rambatan Batusangkar.
3. Kurangnya kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan.
4. Perlu adanya program latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sekolah sepak bola Rambatan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta yang penulis amati di lapangan maka penulis membatasi penelitian ini pada “Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan Batusangkar.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S,Or) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.
2. Menambah wawasan bagi peneliti khususnya, dan pembaca pada umumnya terhadap taktik dasar olahraga sepakbola
3. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik

dan teknik pemain sepakbola khususnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

4. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun se profesi dalam membahas pengaruh latihan *Zig-zag run* dan *Shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling*.
5. Dengan penelitian ini, peneliti mendapatkan jawaban yang konkrit tentang suatu yang berkaitan dengan judul penelitian.