

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
SEKOLAH SEPAKBOLA SSB TALAWI PUTRA KOTA
SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Strata Satu*



Oleh:

**BENI ERMANTO
NIM. 03016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

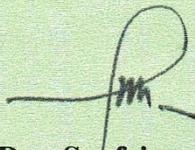
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : "Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sekolah Sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto"
Nama : BENI ERMANTO
BP/NIM : 2008/03016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

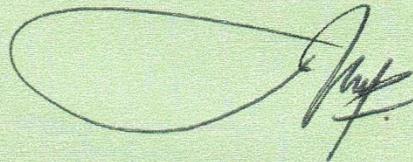
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

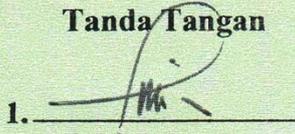
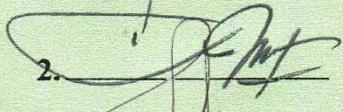
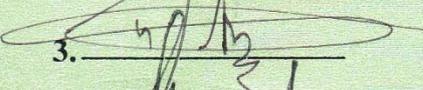
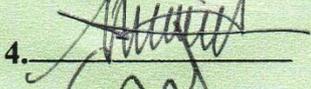
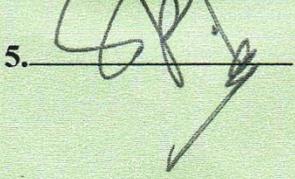
HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah di Pertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : “Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sekolah Sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto”
Nama : BENI ERMANTO
BP/NIM : 2008/03016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	2. 
Anggota	: Drs. Abu Bakar	3. 
Anggota	: Anton Komaini, S.Si. M.Pd	4. 
Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2015
Yang menyatakan



BENI ERMANTO
NIM. 03016

ABSTRAK

Beni Ermanto (2015): Pengaruh *Latihan Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Dribbling Sekolah Sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan dribbling sekolah sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run (X) terhadap peningkatan kemampuan dribbling (Y) pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini siswa SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto yang mengikuti latihan rutin yang berjumlah 30 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, maka sampel diambil hanya siswa U-13 sampai U-15 yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel diberi program latihan. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 16 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari zig-zag.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: pada test awal 20 orang sampel diperoleh waktu tercepat 7,35 detik, waktu terlama 11,90 detik, dan waktu rata-rata adalah 9,21 detik. Setelah diberi perlakuan terhadap 20 orang sampel dengan latihan kelincahan *zig-zag run* maka terdapat hasil tes akhir waktu tercepat 6,36 detik, waktu terlama 9,50 detik, dan waktu rata-rata adalah 7,81 detik. Latihan *Zig Zag Run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ini ditandai dengan $t_{hit} = 13,37 > t_{tab} = 2,09$. Artinya terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribbling SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEKOLAH SEPAKBOLA SSB TALAWI PUTRA KOTA SAWAHLUNTO”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains (S.Si) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H.Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd, sebagai pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

5. Bapak Drs. Didin Tohidin M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Abu Bakar, M. Sazeli Rifki. S.Si. M.Pd, Anton Komaini S.Si .M.Pd, selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Pembina, Pelatih dan atlet SSB. Talawi Putra Kota Sawahlunto.
9. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dan cintanya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada rekan-rekan mahasiswa FIK UNP Ranof, Rikcy, Rival, Paul, Ann, Dimas, Fauzon, Ijan, Hasim, Yolanda, Rahma dan Tiara yang telah memberikan dorongan dan banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Padang, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. Latihan	9
3. Latihan <i>Peningkatan Kelincahan</i>	12
a. Latihan <i>Zig Zag run</i>	12
4. Dribbling	15
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Rancangan Penelitian	21
C. Tempat Penelitian	22
D. Waktu Penelitian	22
E. Populasi dan Sampel	22
F. Jenis dan Sumber Data	23
G. Definisi Operasional	24
H. Pelaksanaan Perlakuan	24
I. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	25

J. Teknik Pengumpulan Data	28
K. Rancangan Validitas	29
L. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	32
B. Analisis Data	35
C. Pengujian Hipotesis	37
D. Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran-saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi	22
2. Daftar alat-alat tes	27
3. Daftar Nama Tenaga Pembantu	29
4. Distribusi frekuensi hasil pre test dan post test keterampilan dribbling sebelum dan setelah latihan <i>zig-zag run</i>	33
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	36
6. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan <i>zig-zag run</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lintasan <i>zig-zag run</i>	12
2. Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i>	17
3. Kerangka Konseptual	20
4. Lintasan <i>zig-zag run</i>	26
5. Lintasan <i>mendribble</i> bola	28
6. Histogram hasil pre test keterampilan <i>dribbling</i> sebelum latihan <i>zig-zag run</i>	33
7. Histogram hasil post test keterampilan <i>dribbling</i> sebelum latihan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Program Latihan.....	47
2. Data Awal Hasil Pengukuran Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola Muaro Yuniur Kabupaten Sijunjung	52
3. Distribusi Frekuensi	53
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Pre Test Latihan Mendribbling Bola Menggunakan Bola Melalui Uji Liliefors	54
5. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data Post Test Latihan Mendribbling Bola Melalui Uji Liliefors	55
6. Pengujian Hipotesis.....	56
7. Daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z.....	58
8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	59
9. Dokumentasi penelitian.....	60
10. Surat Penelitian Dari Fakultas	64
11. Surat Rekomendasi Tempat Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam UU No.3 Tahun 2005 pasal 1 Ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social. Lebih lengkap di jelaskan tujuan keolahragaan nasional yaitu:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkukuh ketahanan nasional. Serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Bab II Pasal 4 UU No. 3 Tahun 2005:3)”.

Dari pengertian olahraga dan tujuan keolahragaan nasional diatas, penyelenggaraan pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan untuk setiap cabang olahraga untuk mencapai prestasi. Pembinaan dan pengembangan diselenggarakan dalam setting sekolah, perguruan tinggi hingga klub-klub sesuai dengan cabang olahraga yang ada.

Latihan merupakan bagian dari pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Bentuk-bentuk latihan yang sudah banyak berkembang untuk meningkatkan kesegaran jasmani (kardiovaskuler, kekuatan, daya tahan kecepatan daya ledak atau *explosive power*, kelincahan) dan sebagainya sampai meningkatkan prestasi. Semua bentuk upaya peningkatan itu adalah melalui kegiatan olahraga baik berupa bentuk permainan seperti sepakbola, bola voli, dan

sebagainya. Maupun berupa latihan beban (*weight training*) di klub-klub *fitness*. Berbagai bentuk latihan kondisi fisik telah dikembangkan oleh para ahli fisiologi dan pelatih, seperti latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan daya tahan, kelentukan, kelincahan, dengan beberapa metode latihan seperti latihan beban, latihan *circuit*, latihan interval, latihan *plyometric* dan lain-lain.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain, dari perkotaan sampai pedesaan, dari kalangan anak-anak sampai yang tua. Alasan mereka beragam, ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga, sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola, sekolah sepakbola, pusdiklat dan sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertumbuhannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bias dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat (Djezed dalam Nurman, 2007:2).

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu 1) Kondisi fisik, 2) teknik, 3) Taktik dan strategi, 4) mental (psikis). (Djezed dalam Nurman 2007:2). Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Hal ini juga di ungkapkan oleh Syafruddin (1999:33) bahwa: Tanpa Kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan

teknik juga merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang bagus. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola, atlet tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik, karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan sepakbola. Latihan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik.

Selanjutnya pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik. Contohnya dalam melakukan *dribbling*.

Permainan sepakbola memiliki suatu ide, ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan. Ide tersebut sejalan dengan teknik dasar. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Mendribbling bola sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *mendribbling* bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga pemain itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) mengatakan menggiring bola atau *mendribbling* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Disamping itu kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling* bola. Menurut Arsil (2000:24) kecepatan adalah “suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Jadi untuk dapat melakukan teknik *dribbling* yang baik harus di ikuti oleh kecepatan dan kelincahan pemain. Adapun kedua faktor tersebut, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* diantaranya adalah daya tahan, kekuatan dan sarana prasarana. Menurut H.P. Suharno (1990:23) “daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama”. Menurut Harsono (1988:79) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Berdasarkan kenyataan di atas tersebut peneliti merasa pentingnya meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB talawi Putra Kota Sawahlunto. Karena sepanjang pengamatan peneliti dalam beberapa pertandingan pemain sepakbola SSB talawi Putra Kota Sawahlunto sering kalah, sehingga menyebabkan rendahnya prestasi pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto, hal itu disebabkan karena dalam pertandingan

lambatnya pemain *mendribbling* bola kedepan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi serangan pemain lawan. Sehingga setiap serangan yang dilakukan sering terjadinya kegagalan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto untuk kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah di atas, dapat dilihat rendahnya kemampuan *mendribbling* pemain SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.
2. Pengaruh latihan *VO2MAX* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.
3. Pengaruh latihan *Sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis hanya membahas “Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto”. Latihan *zig-zag run* adalah sebagai variable bebas, kemampuan *dribbling* sebagai variable terikat, dan sebagai objek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimanakah pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Zig-zag run* terhadap peningkatan Kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat::

Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Memberikan masukan yang berguna bagi program pembinaan pada cabang olahraga khususnya sepakbola.
2. Meningkatkan kualitas pembinaan atlet oleh para pelatih yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai.
3. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada para peneliti selanjutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini.
4. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Diharapkan para pemain SSB Talawi Putra Kota Sawahlunto sadar akan pentingnya kecepatan dan kelincahan serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut.