

**PENGARUH LATIHAN ZIG- ZAG RUN DAN WIND SPRINT  
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN  
SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**DESCO MERI  
NIM 56094**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Putra Wijaya Padang**

Nama : Desco Meri  
NIM : 56094  
Jurusan : Kepeleatihan  
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

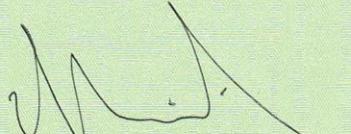


**Drs. H. Witarsoyah**  
NIP. 19580920 198603 1 005



**Drs. John Arwandi, M.Pd**  
NIP. 19630328 199001 1 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



**Drs. Mardarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

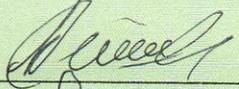
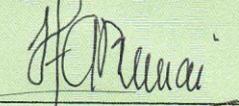
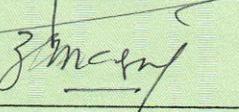
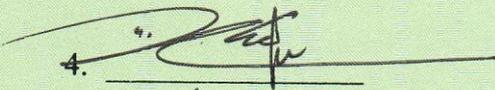
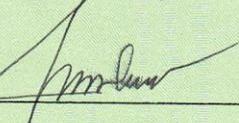
## PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap  
Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Putra Wijaya Padang  
**Nama** : Desco Meri  
**Nim** : 56094  
**Jurusan** : Kepeleatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. H. Witarsyah	1. 
2. Sekretaris	: Drs. John Arwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO.	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, 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 ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014  
Yang menyatakan,



Desco Meri

## ABSTRAK

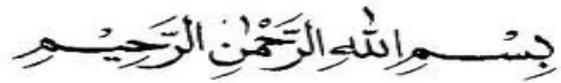
**Desco Meri. (2014). “Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Wind Sprint Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Padang”. Skripsi. Pendidikan kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dimana penelitian ini membandingkan pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu latihan *zig zagrun* ( $X_1$ ) dan latihan *wind sprint* ( $X_2$ ). Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y). Sementara untuk desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 orang, yaitu umur 12-14 tahun berjumlah 31 orang, umur 15-17 tahun berjumlah 30 orang, umur 18-19 berjumlah 61 orang, dan senior 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok umur 15-17 orang yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan mengukur data *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan diambil data *post-test* kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik pengambilan data adalah dengan mengukur data *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan diambil data *post-test* kemampuan *dribbling* dengan menggunakan test kemampuan *dribbling*.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, 1). Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang. berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh  $t_{hitung} 12.79 > t_{tabel} 1.76$  dengan taraf signifikan 0.05, dengan ini hipotesis diterima. 2). Terdapat pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang. berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh  $t_{hitung} 10.25 > t_{tabel} 1.76$  dengan taraf signifikan 0.05, dengan ini hipotesis diterima 3). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang. berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan diperoleh  $t_{hitung} 0.48 < t_{tabel} 1.76$  dengan taraf signifikan 0.05. dengan ini hipotesis ditolak.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Putra Wijaya Padang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat petunjuk, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Ibunda dan Ayahanda tercinta beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil.
2. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan.
3. Bapak Drs. H. Witarsyah selaku Pembimbing 1.
4. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penguji.
6. Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd selaku penguji.
7. Bapak Drs. Masrun, M.Kes. AIFO selaku penguji.
8. Pelatih SSB Putra Wijaya Padang Uthan Alhakim, SE.
9. Pemain SSB Putra Wijaya Padang.

10. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2010 khususnya anggota Lokal B 2010 yang selalu memberikan dorongan dan semangat.

11. Teman-teman satu kost “Sakato” yang selalu memberi dukungan, motivasi dan semangat baik akademik maupun non akademik.

12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan serta sumbangan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan berikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Agustus 2014

Desco Meri

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	11
1. SepakBola .....	11
2. <i>Dribbling</i> .....	15
3. <i>Zig Zag Run</i> .....	22
4. <i>Wind Sprint</i> .....	24
5. Sistem Energi .....	26
6. Latihan .....	27
7. Karakteristik Latihan Kelincahan .....	33
B. Kerangka Konseptual .....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	37
B. Disain Penelitian .....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
F. Populasi dan sampel.....	41
G. Jenis dan Sumber Data .....	42
H. Teknik Pengambilan Data .....	43
1. Tes Awal ( <i>pretest</i> ) .....	43
2. Perlakuan.....	43
3. Tes Akhir ( <i>post tes</i> ) .....	44
I. Instrumen Penelitian.....	45
J. Teknik Analisis Data.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	47
B. Analisis Data .....	51
C. Pembahasan .....	57
D. Keterbatasan Penelitian.....	62

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
<b>A. BAB II</b>	
1. Ordinally Meatching Pairing.....	38
2. Populasi Penelitian .....	42
3. Sampel Penelitian.....	42
<b>B. BAB IV</b>	
1. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	45
2. Distribusi Frekuensi <i>Pos-test</i> Kelompok <i>Zig Zag Run</i> .....	48
3. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	49
4. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	50
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	53
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	53
7. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kelompok latihan <i>zig-zag run</i> .....	53
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I .....	54
9. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kelompok latihan <i>wind sprint</i> .....	54
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II .....	54
11. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> latihan <i>zig-zag run</i> dan <i>wind sprint</i> .....	55
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
<b>A. BAB II</b>	
1. Bentuk pelaksanaan <i>Dribbling</i> .....	21
2. Bentuk Model Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	23
3. Bentuk Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	25
4. Kerangka Konseptual Penelitian .....	35
<b>B. BAB III</b>	
5. Bentuk latihan <i>zig-zag run</i> .....	39
6. Bentuk latihan <i>wind sprint</i> .....	40
7. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	45
<b>C. BAB IV</b>	
8. Histogram <i>Pre-test Zig Zag Run</i> .....	48
9. Histogram <i>Post-test Zig Zag Run</i> .....	49
10. Histogram <i>Pre-test Wind Sprint</i> .....	50
11. Histogram <i>Post-test Wind Sprint</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Test Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	68
2. Data Tes Awal yang telah Disusun Berdasarkan Waktu .....	69
3. Uji Normalitas Data Test Awal.....	72
4. Uji Normalitas Data Test Awal Zig-Zag Run .....	73
5. Uji Normalitas Data Test Akhir Zig-Zag Run .....	74
6. Uji Normalitas Data Test Awal Wind Sprint .....	75
7. Uji Normalitas Data Test Akhir Wind Sprint .....	76
8. Analisis Varian Data Awal <i>Zig-zag Run</i> Dan <i>Wind Sprint</i> .....	77
9. Analisis Varian Data Akhir <i>Zig-zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	78
10. Uji Beda Kelompok Zig-Zag Run.....	79
11. Uji Beda Kelompok Wind Sprint.....	80
12. Uji Beda Test Akhir Zig-Zag Run dan Wind Sprint.....	81
13. Luas DI Bawah Lingkaran Kurve Normal .....	82
14. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	83
15. Dokumentasi Penelitian .....	84
16. Program Latihan.....	91
17. Surat Izin Penelitian .....	123

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Dengan berolahraga tubuh manusia mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran, sehingga mereka akan dapat beraktivitas dengan baik yang sudah barang tentu akan dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Mengingat dampak dari aktivitas berolahraga maka pemerintah dari tahun ke tahun terus berusaha keras untuk mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas-aktivitas berolahraga. Disamping itu pemerintah juga berusaha keras melakukan pembinaan-pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga kepada para atlet agar olahraga Indonesia dapat bersaing dengan olahraga negaramaju di dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 yang terdiri atas 3 ayat yaitu: (1) pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya; (2) pengembangan dan pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1, meliputi pengolahragaan ketenagaan, pengorganisasian, pandangan metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan; (3) pembinaan

dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat dan boleh dikatakan bahwa olahraga ini sudah sangat populer ditengah tengah masyarakat dunia dan sudah barang tentu tidak akan terlepas dari uraian di atas. Di Indonesia permainan sepakbola sudah berkembang menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub sepakbola dan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) serta pusat-pusat latihan sepakbola pelajar yang tersebar di seluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Sesuai dengan sejarahnya perkembangan sepakbola ini dimulai darisekolah dan universitas di Inggris, tetapi peraturan yang dipergunakan saat itu belum sebaik pada saat sekarang ini. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Sehingga dapat dikatakan bahwa sepakbola *modern* berasal dari Inggris. Dan pada Tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*"(Tim Pengajar Sepakbola, 2003:95).

Untuk meningkatkan prestasi olahraga Syafrudin (1999:22) menyatakan bahwa,

ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, organisasi, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Berdasarkan kutipan diatas sudah barang tentu untuk meningkatkan prestasi para pemain sepakbola tidak akan terlepas dari hal di atas. Maka dari itu para pelaku sepakbola hendaknya memperhatikan hal-hal tersebut di atas.

Sesuai dengan ide olahraga permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan, maka setiap pemain dituntut agar memiliki berbagai keterampilan, teknik, dan taktik, disamping kondisi fisik dan mental yang prima. Lebih lanjut sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Menurut Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP (2006: 101) bahwa seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola seperti, lari, melompat, merampas bola, dan rempel maupun gerakan dengan bola seperti, *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*.

*Dribbling* merupakan salah satu dari kemampuan teknik yang harus dikuasai para pemain sepakbola perlu mendapatkan penanganan yang baik. *Dribbling* adalah kemampuan pemain untuk selalu menguasai bola dalam rangka memindahkan bola tersebut dengan kaki dari suatu tempat ketempat lain. Apakah *dribbling* itu dilakukan dengan cepat dalam usaha melakukan serangan balik dan keluar dari tekanan lawan atau dengan lambat dalam

rangka mengatur irama permainan tim. *Dribbling* juga akan berguna untuk melewati lawan dan memancing lawan keluar dari daerah pertahanannya dalam usaha para pemain tersebut mencari kesempatan mencetak gol ke gawang lawan. Penguasaan kemampuan *dribbling* ini sangat dibutuhkan oleh setiap pemain apalagi bagi pemain tengah dan pemain depan. Karena pemain tengah dan depan akan sering menemui situasi menghadapi pertahanan lawan yang rapat dan berlapis dalam usaha mencetak gol.

Untuk menguasai kemampuan *dribbling* yang baik banyak faktor yang perlu mendapatkan perhatian dalam meningkatkannya. Adapun faktor yang dimaksud Djazed (1999: 53) mengemukakan bahwa, “untuk memperoleh hasil *dribbling* yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain dipengaruhi oleh faktor bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan tubuh, dan kelincahan”.

Dari uraian di atas jelas bagi kita bahwa faktor fisik dan mental sangat memegang peranan penting dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain. Apalagi didalam permainan banyak situasi yang menuntut pemain untuk melakukan *dribbling* dengan cepat, menghindari atau melewati lawan yang menghadang serta memanfaatkan daerah pertahanan lawan yang terbuka. Untuk menghindari lawan yang menghadang para pemain harus mempunyai kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelentukan tubuh yang baik agar pemain tersebut bisa melakukan tumpuan yang kuat dan cepat untuk merubah gerak tubuhnya menghindari atau melewati lawan tersebut tanpa tubuhnya kehilangan keseimbangan sehingga bola selalu berada dibawah

penguasaannya. Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* faktor kelincahan sangat memegang peranan penting. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Irawadi (2014:189) yaitu, “Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, apabila para pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik, diduga pemain tersebut dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan baik. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, diduga akan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk kualitas kemampuan *dribbling* pemain tersebut sehingga ide permainan sepakbola tidak dapat terlaksanakan dengan baik pula.

Untuk meningkatkan kelincahan yang nanti akan bermuara terhadap meningkatnya kemampuan *dribbling*, latihan adalah merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan. Disamping itu bentuk-bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan, seperti halnya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan banyak bentuk latihan yang bisa dipergunakan. Balley (1986:200-201) mengemukakan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang bisa digunakan adalah: “*grassdrill, zig-zag run, half squat, rise on toes, dead lift, squat jump, rope skipping*”.

*Zig-zag run* adalah bentuk latihan lari dengan mengitari rintangan dengan cara atlet berlari melewati rintangan yang berbentuk garis *zig-zag* yang

dilakukan dengan intensitas tinggi. Dari bentuk pelaksanaan latihan *zig-zag run* ini sangat sederhana, tidak menuntut tempat khusus dan peralatan yang dibutuhkan juga tidak banyak, sehingga mudah untuk diterapkan.

*Wind sprint* adalah lari yang berbentuk segitiga yang dilakukan dengan intensitas yang tinggi. Untuk melakukan latihan *wind sprint* ini juga sangat sederhana. Untuk pelaksanaannya juga tidak menuntut tempat yang khusus dan peralatan yang dibutuhkan juga tidak banyak, sehingga mudah untuk diterapkan.

Sesuai dengan uraian sebelumnya bahwa kemampuan *dribbling* adalah salah satu kemampuan teknik yang penting untuk dikuasai oleh para pemain dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkannya. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada SSB Putra Wijaya, baik saat mereka melakukan latihan maupun saat mereka melakukan uji coba dan pertandingan kemampuan para pemain dalam melakukan *dribbling* masih jauh dari yang diharapkan. Para pemain sering kehilangan bola dan momen yang baik saat mereka melakukan *dribbling*. Saat terjadi situasi satu lawan satu bola sering terlepas dari penguasaan dan mudah di ambil lawan. Saat mereka mau melewati lawan dengan kecepatan mereka sering kehilangan bola, karena mereka tidak cepat dan kuat untuk menghindar, kalau toh mereka berhasil melewati lawan mereka sering kehilangan keseimbangan dan mereka tidak bisa melakukan akselerasi meninggalkan lawan dengan cepat untuk memanfaatkan pertahanan lawan yang sudah terbuka yang akhirnya kesempatan mencetak gol jadi hilang. Kalau masalah ini dibiarkan maka prestasi yang diharapkan oleh banyak pihak akan sulit terwujud.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Putra Wijaya Padang**”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menghasilkan suatu simpulan yang bisa dipedomani dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
2. Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
3. Latihan *grass drill* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
4. Latihan *halfs quat* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
5. Latihan *rise on toes* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
6. Latihan *dead lift* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
7. Latihan *squat jump* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang

8. Latihan *rope skipping* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
9. Latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
10. Latihan *wind sprint* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
11. Latihan *zig-zag run* dan *wind sprint* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena yang peneliti temukan dilapangan maka penelitian ini di batasi pada :

1. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.
2. Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.
3. Perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimana pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang ?
2. Bagaimana pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang ?
3. Bagaiman perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang ?

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

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
2. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
3. Untuk mengetahui Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya Padang
4. Untuk mengetahui Perbedaan pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* SSB Putra Wijaya Padang.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk hal-hal berikut ini.

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana(S1) pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola sebagai masukan dalam pembinaan olahraga praktik.
3. Sebagai bahan kajian bagi pihak yang terkait khususnya pelatih dan pemain SSB Putra Wijaya Padang
4. Bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan pengetahuan dan pemahaman dalam memilih latihan yang sesuai untuk olahraga sepakbola.
5. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya.