

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* DENGAN BOLA TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
PANDAKIAN *FOOTBALL CLUB*KECAMATAN
LUBUK BASUNGKABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**FAJRI
NIM. 1306939/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

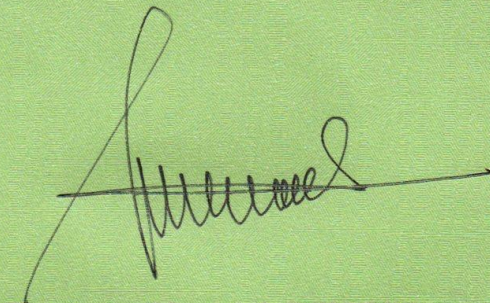
PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* DENGAN BOLA TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
PANDAKIAN *FOOTBALL CLUB* KECAMATAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

Nama : Fajri
NIM/BP : 1306939/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

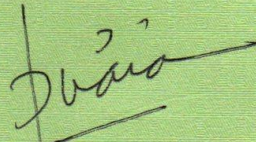
Padang, Februari 2019

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd
NIP.19860712201012 1 008

Pembimbing II



dr. Pudia M Indika, M. Kes
NIP. 19821123200812 1 003

Ketua Jurusan Kesrek/Prodi IKOR



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

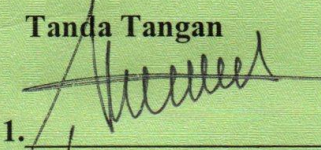
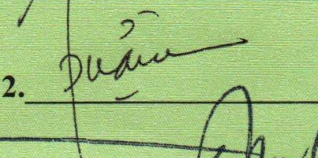
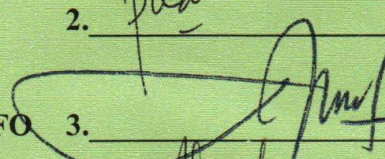
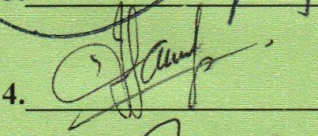
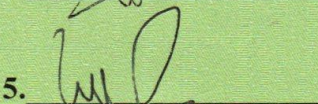
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* DENGAN BOLA TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
PANDAKIAN *FOOTBALL CLUB* KECAMATAN
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM

Nama : Fajri
NIM/BP : 1306939/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr.Didin Tohidin, M.Kes.AIFO	3. 
4. Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd	5. 



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Kampus UNP Air Tawar Padang Telp. (0751) 7059901

Nomor : 3748/UN35.3/LT/2018
Hal : Izin Penelitian

Padang, 25 Juni 2018

Yth. Pelatih Sepakbola Pandakian FC
Kec. Lubuk Basung Kab. Agam
Di
Lubuk Basung

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk memberi izin melaksanakan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang :

Nama : FAJRI
TM/NIM : 2013 / 1306939
Jurusan/ Prodi : Kesrek/Ikor
Tempat Penelitian : Lapangan Sepakbola Bukik Bunian (Sport Center) Kec. Lubuk Basung Kab. Agam

Judul Penelitian : "PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DENGAN SEPAKBOLA TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA PANDAKIAN FC".

Dilaksanakan : Juni s.d Juli 2018

Demikianlah kami sampaikan atas bantuan dan kerjasama Saudara diartikan terima kasih.



An. Dekan
Wakil Dekan I,
D. Hendrizal, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Tembusan : Yth.

1. Ketua Jurusan Kesrek/Ikor
2. Yang Bersangkutan

ABSTRAK

Fajri (2019) : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dengan bola Terhadap Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Masalah penelitian adalah kurangnya keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dengan bola terhadap Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Pandakian *Football Club* Lubuk Basung Kab Agam yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang pada kelompok umur 17 tahun – 18 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian *Football Club* Kecamatan Lubuk Basung KabAgam menggunakan *Dribbling test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* dengan bola terhadap Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 2,48 > t_{tabel} = 1,761$.

Kata Kunci : latihan zig-zag run dengan bola, keterampilan dribbling

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag run Dengan Bola Terhadap Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”**. Shalawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karenanya pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Zalfendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak-bapak dosen penguji, Dr. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO, Hadi PeryFajri, S.Si, M.Pd dan Andri Gemaini, S.Si, M.Pd, yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember2018

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Permasalahan	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Permainan Sepakbola	10
2. Hakekat Keterampilan <i>Dribbling</i>	11
3. Hakekat Kelincahan	20
4. Hakekat Latihan.....	35
5. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	43
B. Kerangka Konseptual.....	46
C. Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian	49

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	52
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis	69
C. Pengujian Hipotesis	61
D. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

Daftar Tabel

1. Jumlah Pemain Pendakian Football Club Kecamatan Lubuk Basung Kab. Agam.....	51
2. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	55
3. Distribusi Data Keterampilan <i>dribbling</i> Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>zig-zag run</i>	56
4. Distribusi Data Keterampilan <i>dribbling</i> Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan <i>zig-zag run</i>	57
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	59
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	60
7. Rangkuman Hasil (uji t)	62

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	13
2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	14
3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Atas	15
4. Cara Menggiring (<i>Dribbling</i>) Bola Dengan Cepat.....	16
5. <i>Somatotype</i>	29
6. Latihan <i>zig zag run</i>	44
7. Kerangka Konseptual	48
8. Tempat Pelaksanaan <i>DribblingTest</i>	53
9. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	57
10. Histogram Data <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>dribbling</i>	58

Daftar Lampiran

1. Program latihan.....	70
2. Data Mentah <i>Pre-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	74
3. Data Mentah <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	75
4. Data Awal <i>Pre-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	76
5. Data Awal <i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.....	77
6. Pengolahan Data Penelitian Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain Sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam	79
7. Uji Normalitas <i>pree test</i>	80
8. Uji Normalitas <i>post test</i>	81
9. Uji Homogenitas	82
10. Tabel Analisis Uji Hipotesis.....	83
11. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar	85
12. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	86
13. Tabel Distribusi t	87
14. Tabel Distribusi F	88
15. Dokumentasi Penelitian.....	90
14. Surat Izin Penelitian	
15. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas melalui bidang olahraga. Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kebugaran jasmani saja, namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa. Dari sekian banyak cabang olahraga yang

dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri ataupun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub atau kompetisi antar negara yang dikelola oleh induk organisasi masing-masing peserta kompetisi tersebut. Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga di rasakan oleh Provinsi Sumatera Barat khususnya Kabupaten Agam. Walaupun bagi sebagian dari mereka hanya sekedar mengetahui saja dan tidak bisa untuk memainkannya, tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan berprestasi seperti yang diinginkan, seorang pemain selain mengikuti latihan secara teratur, terarah dan kontinyu latihan dapat di arahkan kepada latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas dalam sehari-hari. latihan teknik mengarah pada keterampilan seorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik.

Menurut Yulifri (2011:107) “Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan”. Oleh sebab itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh

seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah *shooting*, *passing*, *controlling* dan *dribbling*. *Shooting* merupakan usaha untuk menendang bola kearah tujuan. *Passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Controlling* merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha melewati lawan dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk di kuasai yaitu teknik *dribbling*. Menurut Danny Mielke (2007:1) Menyatakan *dribbling* bola merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain, sesuai dengan yang diharapkan dan selalu dalam penguasaan. Berdasarkan hasil pemikiran tersebut, salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah keterampilan dasar sepakbola, karena semua pemain harus mampu *dribbling* bola saat sedang menguasai bola dalam situasi bebas atau sulit, keterampilan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *dribbling*

merupakan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola yang baik.

Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi tersebut atlet harus bekerja keras dengan melakukan latihan secara teratur. Seperti yang dikemukakan Harsono (1982:101) "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Selanjutnya Harsono (1982:100) menerangkan: "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental".

Setiap cabang olah raga mempunyai tujuan dari permainan nya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyak nya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang nya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan dan keterampilan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Untuk membuat atau membentuk atlet sepakbola yang baik seorang pelatih harus memiliki suatu metode latihan yang baik pula, sesuai dengan keterampilan dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet. Seperti yang dijelaskan oleh Lutan (1988:397) "Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tak terpisah dari tujuan dan pengalaman mengajar atau tugas-tugas yang akan dipelajari."

Beberapa metode latihan untuk peningkatan keterampilan *dribbling* antara lain : Lari bolak balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari

zig-zag. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan keterampilan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Salah satu Klub Sepakbola di Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang masih kurang memiliki keterampilan *dribbling* yang kurang baik yaitu Pandakian *Football Club*. Pandakian FC adalah salah satu sekolah sepak bola yang ada di Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang masih aktif sampai sekarang. Pandakian FC sudah berdiri sejak tahun 2005, dan belum memiliki prestasi yang cukup baik di sebuah turnamen-turnamen bergengsi tingkat Klub di Kabupaten Agam. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, belum berprestasinya Pandakian FC di setiap turnamen bergengsi yang diikuti, dikarenakan bentuk atau metode latihan yang digunakan masih kurang bervariasi dan monoton.

Berdasarkan fakta empiris dari observasi awal oleh peneliti bahwa keterampilan *dribbling* bola (*dribbling*) yang dilakukan pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung masih belum terlihat adanya koordinasi yang baik, bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekan sendiri dalam latihan *games* sepakbola .

Setelah dilihat pada saat klub tersebut melakukan uji coba dimana penilaian dilakukan dalam 1 x 30 menit, para pemain terhitung melakukan *dribbling* kurang lebih sebanyak 23 kali, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 8 kali *dribbling* yang sukses dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal, maka dari itu hasil data yang dikumpulkan sangat mencolok dimana dari 23 kali *dribbling* yang dilakukan

para pemain Pandakian FC hanya sukses melakukan *dribbling* sebanyak 8 kali dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal.

Pandakian FC masih belum begitu baik atau belum maksimal dalam melakukan keterampilan *dribbling*. Fenomena yang terjadi di lapangan, pemain Pandakian FC saat melakukan keterampilan *dribbling*, bola mudah dirampas atau diambil pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring boladan serangan yang dilakukan oleh pemain Pandakian FC sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring bola, pada saat ditekan lawan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi lawan saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan keterampilan *dribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya di rebut lawan. Padahal keterampilan *dribbling* merupakan modal utama dalam mencetak gol.

Dari hasil wawancara saya dengan pelatih sepak bola Pandakian *Football Club* yaitu Pak Rafki pada hari Sabtu tanggal 15 Februari 2018 membenarkan bahwa, masih kurang baik dan terbatasnya kemampuan keterampilan teknik *dribbling* dari pemain Pandakian FC. Kemudian masih kurang baiknya kemampuan motorik pemain Pandakian FC dalam memahami

dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih. Terlihat di beberapa latihan dan uji coba pemain Pandakian FC masih kesulitan dalam mengembangkan keterampilan disaat menggiring bola. Oleh karena itu setiap tim sepakbola seharusnya memasukkan bentuk latihan *dribbling* pada program latihannya. Pelatih seharusnya juga mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Bentuk-bentuk latihan yang telah diberikan pelatih kepada pemain yaitu : latihan lari menyalang melewati beberapa patok (*zig-zag*), dan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*). Dengan menguasai teknik dalam bermain dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *dribbling*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan realita di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: “pengaruh latihan *zig-zagrun* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar kan latar belakang masalah diatas maka dalam penelitian ini dapat identifikasikan beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam masih kurang baik.
2. Variasi bentuk latihan dari pelatih/ pembina guna meningkatkan teknik *dribbling* masih kurang bervariasi dan monoton.

3. Kemampuan motorik pemain Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam untuk memahami bentuk-bentuk latihan perlu di tingkatkan.
4. Belum berprestasinya pemain Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam disetiap turnamen yang diikuti.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *zig-zagrun* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *zig-zag run* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan: apakah latihan *zig-zag run* dengan bola dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola?

E. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *zig-zag run* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FCLubuk Basung.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermafaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Olahraga pada jenjang Strata satu (S1) jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Pandakian Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola Pandakian FCKecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada pemain sepakbola Pandakian FCKecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat.