

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LARI SEGI EMPAT
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA ATLET
SEPAK BOLA PUTRA SMPN 7 KECAMATAN SANGIR INDUK**

SKRIPSI

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



Oleh

**BOBY INDRAYUDA
NIM. 78556**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LARI SEGI EMPAT TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA ATLET SEPAK BOLA PUTRA SMPN 7 KECAMATAN SANGIR INDUK

Nama : Boby Indrayuda
NIM : 78556
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2012

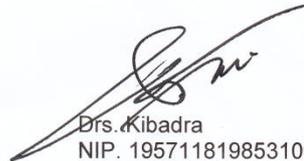
Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

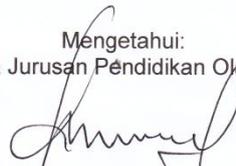


Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 196205021987231002



Drs. Kibadra
NIP. 19571181985310003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Lari Segi Empat
terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlit Sepak
Bola Putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk**

Nama : Bobby Indrayuda

NIM : 78556

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Drs. Zarwan, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Dra. Erianti, 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 sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2012

Yang menyatakan

Boby Indrayuda

ABSTRAK

Boby Indrayuda, (78556) : Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Lari Segi Empat Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepak Bola Putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk

Masalah dalam penelitian ini rendahnya keterampilan menggiring bola atlet sepak bola putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan menggiring bola tersebut, diantaranya adalah pengaruh latihan zig-zag run dan lari segi empat. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run dan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk yang aktif mengikuti latihan sepak bola sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang pemain putera. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hipotesis pertama terdapat pengaruh secara signifikan latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 12,32 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14. Hipotesis kedua terdapat pengaruh secara signifikan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 13,44 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag run dan lari segi empat secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 2,37 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh latihan zig-zag run dan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola atlet sepak bola putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi 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. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO dan Drs. Kibadra selaku Pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Zulman, M.Pd dan Dra. Erianti, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Pihak sekolah SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Sepakbola.....	9
2. Kemampuan Menggiring Bola.....	11
3. Zig-zag Run	15
4. Lari Segi Empat	18
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Defenisi Operaasional.....	24
E. Jenis dan Sumber Data.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Instrument Penelitian	27
H. Teknik Analisa Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	38
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Awal Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Latihan Zig-Zag Run.....	30
2. Distribusi Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Zig-zag run	32
3. Distribusi Hasil Data Tes Awal Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Perlakuan dengan Latihan Lari Segi Empat ...	34
4. Distribusi Hasil Data Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Lari segi empat....	36
5. Rangkuman Uji Normalitas Data	38
6. Rangkuman Uji t Hipotesis Pertama	39
7. Rangkuman Uji t Hipotesis Ke Dua	40
8. Rangkuman Uji t Hipotesis Ke Tiga	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Cepat.....	13
2. Latihan <i>Zig-zag run</i>	17
3. Bentuk Pelaksanaan Lari zig-zag	18
4. Lintasan Latihan Lari Segi Empat.....	19
5. Bentuk Pelaksanaan Lari Segi Empat	20
6. Kerangka Konseptual	22
7. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Dribbling	24
8. Histogram Hasil Data Tes Awal Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Latihan zig-zag run	31
9. Histogram Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan zig-zag run	33
10. Histogram Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Lari segi empat.....	35
11. Histogram Tes Akhir Keterampilan Menggiring Bola Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Lari Segi Empat	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Zig-Zag Run	52
2. Program Latihan Lari Segi Empat.....	54
3. Rekap Data Tes Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Latihan Zig-zag Run	56
4. Rekap Data Tes Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Latihan Lari Segi Empat	57
5. Uji Normalitas Data Kelompok Latihan Zig-zag Run.....	58
6. Uji Normalitas Data Kelompok Lari Segi Empat	59
7. Uji Beda Mean Hasil Tes Latihan Ziz-zag Run	60
8. Uji Beda Mean Hasil Tes Lari Segi Empat.....	61
9. Uji Beda Mean Hasil Keterampilan Menggiring Bola	62
10. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	63
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk	64
12. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat dominan dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Pada Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 BAB II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional (2008:5), dijelaskan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah dalam dunia pendidikan. Salah satu upaya tersebut dapat terlihat dari langkah yang sedang dilaksanakan pemerintah dalam memperbaiki kurikulum pendidikan mulai dari kurikulum 1994 menjadi kurikulum berbasis kompetensi (KBK) dan kurikulum berbasis kompetensi (KBK) menjadi kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Usaha pemerintah tersebut bertujuan untuk menciptakan sumberdaya manusia yang berkualitas. Karena manusia yang berkualitas hanya dapat dibentuk melalui proses pembelajaran yang terencana dan sistematis disetiap satuan pendidikan mulai pendidikan dasar, menengah sampai pendidikan tinggi.

Salah satu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional adalah melalui pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama. Untuk membentuk manusia yang berkualitas perlu persiapan, sebagaimana yang dinyatakan dalam (DIKTI, 2003:76) sebagai berikut : "Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat".

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhannya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pertumbuhan dengan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Jenis kegiatan yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Atas meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok meliputi senam, permainan (bolabasket, bolavoli dan sepakbola) dan atletik. Sedangkan kegiatan pilihan meliputi aktifitas ritmik, olahraga renang, olahraga luar sekolah atau petualangan dan olahraga potensial yang berkembang di daerah.

Dewasa ini cabang dari olahraga yang banyak digemari oleh sebagian besar kalangan masyarakat dan pelajar khususnya di Kecamatan Sangir Induk Kabupaten Solok Selatan adalah permainan sepak bola. Hal ini terlihat dari seringnya diadakan tournament sepak

bola antar kampung dan antar sekolah di daerah tersebut. Sehingga olahraga sepak bola menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan masyarakat dan pelajar di Kecamatan Sangir Induk Kabupaten Solok Selatan. Hal ini patut untuk diperhatikan agar permainan sepak bola di daerah tersebut lebih ditingkatkan ke arah yang lebih baik.

Muchtar (1992:54) mengemukakan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Selanjutnya Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4) “kondisi fisik yang baik dapat menentukan sampai dimana seorang pemain yang dapat meningkatkan teknik dasar permainan sepakbola”.

Berdasarkan kutipan di atas penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola. pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut Widdow (1981:43) meliputi “teknik menendang (*shooting*), teknik menyetop (*stopping*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, teknik melempar (*throw-in*) dan teknik mengumpan (*passing*)”.

Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, teknik menggiring bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam sebuah permainan sepak bola. Pemain bola harus mahir dalam menggiring bola dengan berbagai cara, karena menggiring bola merupakan keterampilan yang paling mendasar dalam sebuah permainan sepak bola. Hal ini terlihat dari gol yang tercipta ke gawang lawan lewat serangan balik yang cepat merupakan hasil dari teknik menggiring bola yang baik dari seorang pemain penyerang. Sebaliknya untuk pemain bertahan kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan dalam menjaga pertahanan dari serangan lawan. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah dan pemain belakang harus mahir menggiring bola dengan berbagai cara sesuai dengan situasi di lapangan dan tujuan dari menggiring bola tersebut.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada atlet sepakbola putra di SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, terlihat bahwa mayoritas siswa putra sedang antusias dalam mengikuti permainan sepak bola, kemudian terlihat pula sebagian besar dari siswa yang bermain sepak bola tersebut kurang memiliki keterampilan dalam menggiring bola. Selanjutnya penulis juga menyaksikan beberapa kali pertandingan antar sekolah yang pernah diikuti oleh atlet sepakbola putra di SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk, dari teknik yang ditampilkan dalam bermain, kelemahan terlihat pada

saat menggiring bola, sering bola dipotong lawan atau bola tidak dikuasai dengan baik. Artinya atlet sepakbola di SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk keterampilan menggiring bola belum begitu baik dan hal ini yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini.

Keterampilan dalam menggiring bola merupakan keterampilan yang paling mendasar dan harus dimiliki oleh seorang pemain bola, untuk mewujudkannya perlu sebuah solusi berupa latihan-latihan yang dapat meningkatkan keterampilan tersebut. Disini penulis mencoba menerapkan latihan zig-zag run dan lari segi empat sebagai solusi dari permasalahan keterampilan menggiring bola.

Latihan zig-zag run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak dan hal ini sangat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam menggiring bola dengan berlari dan arah yang berliku-liku. Di samping itu hal ini berguna untuk melatih kekuatan tungkai kaki dan punggung kaki agar kokoh saat menggiring bola, sedangkan latihan lari segi empat berguna melatih kecepatan, dan kecepatan dalam bergerak memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain dapat dilakukan dengan mudah, sehingga diharapkan pada saat menggiring bola sulit bagi lawan untuk merampas bola.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan latihan zig-zag run dan latihan lari segiempat diharapkan dapat

meningkatkan keterampilan atlet sepakbola di SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk. Artinya penulis ingin mengetahui pengaruh latihan zig-zag run dan latihan lari segiempat terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan sangir Induk.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Latihan zig-zag run
2. Latihan lari segi empat
3. Latihan bolak-balik
4. Latihan kecepatan
5. Latihan mengontrol bola
6. Latihan lari maju-mundur
7. Latihan lari menyamping

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola dan keterbatasan tenaga serta waktu yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas beberapa variabel saja yaitu :

1. Latihan zig-zag run
2. Latihan lari segi empat

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan sangir Induk?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan sangir Induk?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag run dengan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan zig-zag run terhadap terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.
2. Pengaruh latihan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.
3. Perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag run dengan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan natnya dapat bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Guru penjasorkes sebagai bahan acuan dalam melatih tim sepak bola di SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Pemain sepakbola SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk dalam meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola.