

**PERBEDAAN HASIL LATIHAN *DRIBBLING* ZIG-ZAG DAN  
*DRIBBLING* BOLAK-BALIK TERHADAP HASIL  
*DRIBBLING* PEMAIN SSB BANDAR BARU  
LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**Tri Ilham Gusliwardi**  
NIM. 92198 / 2007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**Judul** : Perbedaan Hasil Latihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Dribbling Bolak-Balik* Terhadap Hasil *Dribbling* Pemain SSB Bandar Baru Lubuk Basung Kabupaten Agam

**Nama** : Tri Ilham Gusliwardi

**Bp/Nim** : 07/ 92198

**Jurusan** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal. S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1003

Drs. Hendri Irawadi, M.Pd  
NIP. 19600514198503 1002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar. M.Pd  
NIP. 19611113 198703 1004

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi PendidikanKepelatihan Olahraga Jurusan  
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Perbedaan HasilLatihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Dribbling Bolak-Balik* Terhadap Hasil *Dribbling* Pemain SSB Bandar Baru Lubuk Basung Kabupaten Agam**

**Nama : Tri Ilham Gusliwardi**

**NIM : 92198**

**Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Jurusan : Kepelatihan**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Juli 2011**

**Tim Penguji**

**1. Ketua : Drs. Afrizal. S., M.Pd. 1.....**

**2. Sekretaris : Drs.Hendri Irawadi,M.Pd 2.....**

**3. Anggota : Drs. H. Alnedral, M.Pd. 3.....**

**4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd. 4.....**

**5. Anggota : Drs.Asril. B, Mkes, AIFO. 5.....**

## ABSTRAK

### Perbedaan Hasil latihan *Dribbling Zig-zag* dan *Dribbling Bolak-Balik* Terhadap kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Bandar Baru Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

OLEH : Tri ilham gusriwardi,/ 92198/2011

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat hasil latihan dengan bentuk latihan *Dribbling zig-zag* dan latihan *Dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* Sekolah Sepak Bola (SSB) Bandar Baru.

Penelitian dilakukan di SSB Bandar Baru dan waktu dilaksanakan penelitian ini pada tanggal 1 Juni sampai dengan 27 Juli 2010. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bandar Baru yang berjumlah 30 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan mengikut sertakan semua populasi menjadi sampel. Data penelitian didapatkan dengan tes *dribbling*. Kemudian dianalisis dengan *T-test*.

Hasil penelitian ini diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel  $X_1$  dengan  $Y$ : variabel  $X_2$  dengan  $Y$  diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (Signifikan). Dari hasil penelitian ini membuktikan:

1. Terdapat pengaruh signifikan latihan zig-zag terhadap hasil *dribbling* ( $3.38 > 1.761$ ).
2. Terdapat pengaruh signifikan latihan bolak-balik terhadap hasil *dribbling* ( $2.97 > 1.761$ ).
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan **zig-zag** dan lari bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ( $3.38 > 1.761$ ) dimana latihan lari *zig-zag* lebih baik dari pada latihan lari bolak-balik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*

*kata kunci: zig-zag, bolak-balik, dribbling*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Keperawatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Jurusan pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi
2. Bapak Drs. Afrizal, S. M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak-bapak dosen sebagai dewan penguji yang memberikan saran, kritikan dalam penyelesaian skripsi saya ini antara lain: Bapak Drs. Maidarman, MPd, Bapak Drs. H. Alnedral MPd, dan Drs. Asril B. Mkes. AIFO.
5. Pengurus SSB Bandar Baru Lubuk Basung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian

6. Teman-teman FIK UNP senasip dan sepejuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya.  
Amin

Padang, Juli 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUANG PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK .....	.iii
KATA PENGANTAR .....	.iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	.viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	.ix

### **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. Kegunaan Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Landasan Teori.....	8
1. Hakekat Latihan.....	8
2. Teknik Dribling Dalam Sepakbola.....	16
B. Kerangka Konseptual .....	20

C. Hipotesis.....	22
-------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
C. Rancangan Penelitian.....	23
D. Defenisi Operasional.....	24
E. Variabel Penelitian.....	24
F. Populasi dan Sampel.....	25
G. Jenis dan Sumber Data .....	25
H. Pelaksanaan Perlakuan.....	26
I. Validitas Rancangan Penelitian.....	27
J. Teknik Pengumpulan Data.....	29
K. Tes Kemampuan Dribbling.....	30
L. Teknik Pengambilan Data .....	31
M. Hipotesis Statistik.....	32

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

A. Deskriptif Data .....	33
B. Analisis Data.....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan .....	38
E. Keterbatasan.....	39

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....40

B. Saran.....40

**DAFTAR PUSTAKA .....42**

**LAMPIRAN.....44**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Pembantu dan Pengawas dalam Penelitian.....	29
2. Kelompok latihan Zig-Zag dan Lari Bolak-Balik.....	33
3. Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov.....	35
4. Rangkuman Uji T Hipotesis.....	36
5. Rangkuman Uji T Hipotesis.....	37
6. Rangkuman Uji T Hipotesis.....	37

## DAFTAR GAMBAR

1. Tes Lintasan Keterampilan Dribbling.....	31
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah variabel Pengukuran Dribbling zig-zag dan Lari Bolak-balik...	44
2. Uji Hipotesis Pertama.....	45
3. Uji Hipotesis Kedua.....	47
4. Uji Hipotesis Ketiga.....	49
5. Statistik variabel zig-zag akhir, bolak-balik awal dan akhir.....	51
6. Grafik Zig-Zag Awal.....	52
7. Grafik Zig-Zag Akhir.....	53
8. Grafik Bolak-Balik Awal.....	54
9. Grafik Bolak-Balik Akhir.....	55
10. Statistik zig-zag awal dan akhir, bolak-balik awal dan akhir.....	56
11. Histogram zig-zag awal dan akhir.....	57
12. Histogram bolak-balik awal dan akhir.....	58
13. Program Latihan.....	59

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen lapangan. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and depend variables*)(Soeharto, 2004).

#### B. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan di Lapangan SSB Bandar Baru dan waktu dilaksanakan penelitian ini pada tanggal 1 Juni sampai dengan 27 Juli 2010.

#### C. Rancangan Penelitian

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah ” *The Two Group Pre Test-Post Test Design*”(Zainuddin, 1988). Rancangan penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

Keterangan :

P	= Populasi
S	= Sampel
Pre test	= Test awal kemampuan <i>dribbling</i> .
OM	= Ordinal Matching Pairing.
Kel. A	= Kelompok Eksperimen A (Latihan <i>Dribbling zigzag</i> ).
Kel. B	= Kelompok Eksperimen B (Latihan <i>Dribbling</i> bolak-balik).
PL(Kel.A)	= Perlakuan latihan <i>dribbling zigzag</i> .
PL(Kel.B)	= Perlakuan latihan <i>dribbling</i> bolak-balik.
Post Test	= Test akhir kemampuan <i>dribbling</i> .
T	= Perbedaan hasil kedua kelompok latihan.

#### **D. Defenisi Operasional**

1. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihannya kian bertambah ( Syafruddin, 1996).
2. Latihan *dribbling zigzag* adalah bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui *cones* atau patok yang dipasang pada jarak tertentu (Muchtar.R, 1992)
3. Latihan *dribbling* bolak-balik adalah menggiring bola bolak-balik, dimana pemain menggiring bola dengan cara bolak-balik dari suatu titik ke titik lainnya kemudian kembali ketitik semula(Muchtar.R, 1992).
4. Kemampuan *dribbling* adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat pemain sedang berlangsung (Muchtar.R, 1992).

#### **E. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (X1 dan X2) dan variabel terikat (Y). variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yaitu bentuk latihan, sedangkan variabel terikat yaitu variabel yang sangat tergantung pada manipulasi variabel bebas yang diberikan (Zainuddin, 1998).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *dribbling zigzag* (X1) dan latihan *dribbling* bolak-balik (X2). Sementara variabel terikat (Y) adalah *dribbling*.

## F. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan .populasi adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SSB Bandar Baru. Menurut informasi yang didapat dari pihak sekolah terdapat 30 siswa yang masih aktif mengikuti kegiatan latihan sepak bola di SSB Bandar Baru untuk kelompok U 15 dan U - 18.

#### Sebaran populasi dan Sampel Berdasarkan kelompok Usia

Kelompok	Populasi	Sampel
U – 15	13	13
U – 18	17	17
Jumlah	30	30

### 2. Sampel

Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, maka seluruh populasi yang ada akan dijadikan sampel. Sampel yang jumlahnya sebesar populasi disebut total sampel (*total sampling*)(winanto, 1992). Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini ada 30 orang.

## G. Jenis dan Sumber Data

### 1. Jenis data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data primer dan data sekunder. Data primer yang diperoleh adalah data hasil tes yang

dilakukan. Data primer yang dimaksud dalam penelitian ini adalah data hasil tes kemampuan *dribbling* yang dilakukan oleh siswa. Sedangkan data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung atau data yang telah ada sebelumnya (Winanrno, 1992)

## 2. Sumber data

Data pada penelitian ini bersumber dari siswa SSB Bandar Baru yang mengikuti latihan sepakbola pada kegiatan latihan di SSB Bandar Baru.

## H. Pelaksanaan Perlakuan

### 1. Pengelompokan dan perlakuan sampel

Sebelum kegiatan eksperimen dilakukan, terlebih dahulu sampel dibagi menjadi dua kelompok yang berdasarkan pada hasil tes pengelompokan. Pembagian kelompok ini dilakukan berdasarkan penyusunan peringkat tersebut, sampel akan dibagi menjadi dua kelompok. Hasil pembagian kelompok ini mencerminkan kemampuan yang sama, sehingga kemampuan dua kelompok tidak memiliki perbedaan kemampuan berarti (Sulaiman, 2002). Selanjutnya kedua kelompok ini diberinama kelompok B. Dalam perlakuannya kelompok A diberi latihan *dribbling* zigzag sedangkan kelompok B diberi latihan *dribbling* bolak-balik

## 2. Penyusunan jadwal latihan

Agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan apa yang diharapkan, maka perlu disusun beberapa perlakuan terhadap sampel. Rancangan tersebut harus sesuai dengan asumsi penelitian, yaitu perlakuan terhadap sampel sama. Rancangan tersebut meliputi :

### a. Lama latihan secara keseluruhan

Lama latihan secara keseluruhan dalam penelitian ini sebanyak 18 kali pertemuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Dede Kusuma dalam Ronaldi (1998), yaitu latihan akan memberikan efek setelah enam minggu dan akan terlihat perubahan kemampuan sebanyak 30 % apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.

### b. Banyaknya latihan secara keseluruhan

Dalam penelitian ini latihan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu, ini disesuaikan dengan pendapat di atas. Adapun pelaksanaan latihan pada hari selasa, Kamis dan Sabtu.

### c. Lama latihan dalam setiap pertemuan

Lamanya pelaksanaan latihan dalam setiap pertemuan adalah 60 menit untuk latihan inti. Hal ini disesuaikan dengan pendapat Suhairi (1976) yang mengatakan bahwa lamanya latihan idealnya selama 60 menit sampai 70 menit.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada program latihan pada lampiran.

## **I. Validitas Rancangan Penelitian**

Untuk memperoleh keyakinan tentang rancangan penelitian ini dilakukan pengontrolan melalui validitas internal dan eksternal.

### **1. Validitas Internal**

Pengontrolan validitas internal pada rancangan penelitian dilakukan agar dapat diyakini bahwa hasil yang diperoleh dari penelitian adalah pengaruh dari perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen. Aspek-aspek yang dikontrol untuk validitas internal adalah :

- a. Aspek pengaruh tes awal, dikontrol dengan menjaga agar anak coba tidak mempersiapkan diri secara khusus untuk menghadapi tes akhir tersebut selama mereka masih dalam perlakuan.
- b. Aspek pengaruh instrument, dikontrol dengan tidak mengadakan perubahan pada instrument yang di gunakan, pada tes awal dan tes akhir tetap menggunakan instrument yang sama.
- c. Aspek moralitas, dikontrol dengan menjaga kehadiran secara ketat dalam masa perlakuan dan latihan serta dilakukan bimbingan terhadap gerakan yang dilakukan agar pelaksanaan sesuai dengan yang seharusnya, selain itu kehadiran siswa juga di kontrol dengan meminta pemain untuk datang 15 menit sebelum perlakuan dimulai.

### **2. Validitas Eksternal**

Validitas eksternal dilakukan agar hasil penelitian dapat di generalisasi kepada populasi penelitian, pengontrolan tersebut meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a. Validitas sampel, dikontrol dengan cara (1) mengambil sampel sesuai dengan karakteristik populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini. (2) pembagian kelompok sampel.
- b. Validitas ekologio, dikontrol dengan cara mengatakan kepada siswa bahwa mereka sedang dijadikan sebagai objek penelitian, sehingga siswa tidak melakukan latihan seputar diluar jadwal latihan.

#### **J. Teknik Pengumpulan Data**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil *dribbling* yang dilakukan siswa. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, terlebih dahulu dibuat langkah-langkah sebagai berikut :

##### **1. Langkah persiapan**

Pada langkah persiapan ini peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes antara lain mendapatkan surat izin dari Dekan FIK UNP dan SSB Bandar Baru.

##### **2. Menetapkan Peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian**

Sebelum dilakukan tes dalam, terlebih dahulu di persiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain : (a) Meteran, (b) Stopwatch, (c) *cone*/patok, (d) Peluit, (e) Bola, (f) Format isian, (g) Alat-alat tulis

3. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas .

Berikut daftar pembantu dan pengawas dalam penelitian ini :

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Irwan	Pelatih SSB	Pengawas Jalannya Tes
2	Syafrinal	Mahasiswa	Pembaca Skor
3	Tri Ilhan Efendi	Mahasiswa	Pencatat Skor
4	Budiman Efendi	Mahasiswa	Pengukur Jarak Patok

4. Pelaksanaan tes awal (*pre test*)

Pelaksanaan tes terdiri dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). *Pre test* yaitu test yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan *Pre test* peneliti harus memeriksa kesehatan, kelainan anatomi, maupun cedera yang pernah dialami atau sedang dialami peserta tes.

5. Memberikan latihan (perlakuan)

Latihan dilaksanakan selama 18 kali pertemuan selama 6 minggu dengan jadwal latihan 3 kali seminggu.

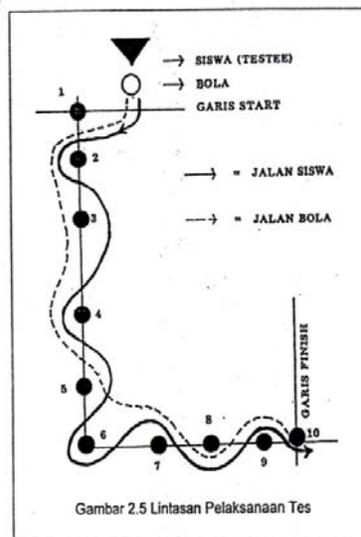
6. Melaksanakan tes akhir (*post test*)

Setelah pemberian latihan *dribbling zigzag* dan *dribbling* bolak-balik selama 18 kali pertemuan. Kemudian dilakukan tes kemampuan *dribbling*.

#### **K. Tes Kemampuan *dribbling***

Prosedur pelaksanaan :

- a. Pada aba-aba “siap” siswa berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “ya” siswa mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finis.
- c. Jika salah arah dalam menggiring bola, maka pemain harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d. Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuh.
- e. validitas tes 0.65 dan reabilitas tes 0.77.



**Gambar 2:** Lintasan keterampilan *dribbling* bola

**Sumber:** Winarno ( 2006) Tes Keterampilan Olahraga, Malang: UMN

## L. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistic menggunakan teknik analisis “*t-test*”.

Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Kolmogrov Smirnov* (Uji K-S).

Jika populasi berdistribusi normal dan kelompok data bervariasi homogen maka dipakai *t-test* menurut (Arikunto, 1998) sebagai berikut :

#### **M. Hipotesis Statistik**

Sesuai dengan maksud penelitian serta kajian teori yang telah dikemukakan, maka penelitian ini akan diungkapkan teori secara statistic sebagai berikut :

$$H_a = \mu_1 \neq \mu_2$$

$$H_o = \mu_1 = \mu_2$$

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olah raga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olah raga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olah raga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia,

sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah tehnik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999).

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, Dribbling merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola. Djezed, (1988) mengungkapkan bahwa Dribbling adalah usaha membawa bola dari satu daerah kedaerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Darwis (1998) menjelaskan tujuan menggiring bola adalah (1). Memindahkan daerah permainan, (2). Melewati lawan, (3). Memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, (4). Memperlambat tempo permainan. Oleh sebab itu pemain dapat menguasai jalannya pertandingan dan menciptakan peluang untuk menciptakan gol, serta

mampu menjaga pertahanan agar lawan tidak mampu membuat peluang dan mencetak gol, hingga akhirnya diharapkan pemain dapat memenangkan pertandingan.

Pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan Dribbling seorang pemain diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam Dribbling memerlukan berapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola (Darwis, 1999).

Di SSB Bandar Baru kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina kegiatan ekstrakurikuler, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan Dribbling pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan Dribbling sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim SSB Bandar Baru sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan Dribbling di SSB Bandar Baru, telah diberikan latihan Dribbling terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan Dribbling pemain SSB Bandar Baru. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan Dribbling pemain SSB Bandar Baru. Adapun bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan Dribbling adalah latihan yang memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki serta kontrol bola yang rapat (Luxbacher, 2001).

Pada latihan Dribbling Zigzag pemain menggiring bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan sesuai Dribbling dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada cone yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari cone itu hingga mencapai cone yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal (Luxbacher, 2001). Sedangkan pada latihan

Dribbling bolak-balik, pemain menggiring bola dari satu titik ketitik lainnya, kemudian kembali lagi ketitik\ semula (Coerver, 1987).

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa latihan Dribbling zigzag dan Dribbling bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan Dribbling. Karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubah arah gerakan Dribbling, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam Dribbling itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan Dribbling zigzag dan Dribbling bolak-balik ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan Dribbling pemain sepakbola..

Mengingat pentingnya latihan apa yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Bandar Baru, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai, perbedaan hasil latihan yang dicapai antara bentuk latihan *dribbling zigzag* dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap hasil *dribbling* pemain sepakbola di SSB Bandar Baru.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat di kemukakan adalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Bandar Baru, yang berakibat pada lambannya peningkatan prestasi sepakbola.

Lambannya penigkatan kemampuan *dribbling* di SSB Bandar Baru tidak terlepas dari beberapa faktor yang menentukan diantaranya, motivasi

pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana. Bakat dan kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* tersebut dibutuhkan bentuk latihan yang tepat, latihan yang dapat dilakukan antara lain yaitu latihan *dribbling zigzag* dan latihan *dribbling* bolak-balik.

### **C. Pembatasan masalah**

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada perbedaan hasil latihan *dribbling zigzag* dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap hasil *dribbling* pemain sepakbola di SSB Bandar Baru.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribbling zig-zag* yang signifikan terhadap hasil *dribbling*?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik yang signifikan terhadap hasil *dribbling*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling zig-zag* dan bolak-balik terhadap hasil *dribbling*?

### **E. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui :

1. Kemampuan hasil latihan *dribbling zigzag* terhadap peningkatan hasil *dribbling*.
2. Kemampuan hasil latihan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan hasil *dribbling*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling zig-zag* dan bolak-balik terhadap hasil *dribbling*?

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat.
3. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.
4. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut

### **E. Keterbatasan**

1. Pada saat latihan dilakukan kadang kala terganggu disebabkan cuaca yang tidak mendukung pelaksanaan latihan seperti hujan yang menyebabkan latihan terganggu.
2. Keterbatasan dalam mengontrol gizi, disiplin, serta kehadiran pemain karena jarak dan tempat tinggal pemain yang tidak sama.
3. Ada diantara pemain yang kurang disiplin mengikuti proses latihan yaitu diantaranya datang terlambat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan zig-zag secara signifikan meningkatkan hasil latihan dribbling ( $8.21 > 1.76$ )
2. Latihan bolak-balik secara signifikan meningkatkan hasil latihan dribbling ( $8.21 > 1.76$ )
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan **zig-zag** dan lari bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan dribbling ( $3.38 > 1.76$ ) dimana latihan lari

*zig-zag* lebih baik dari pada latihan lari bolak-balik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan tendangan ke gawang yaitu:

1. Bagi pelatih, guru penjas dan atlet disarankan sebaiknya menggunakan latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bintang Aksara
- Arsil, 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus, 1999. *Sepakbola*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Djezed, Darwis, 1988. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Djezed, Zulfar, 1988. *Buku Pengajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Gusril, 1992. *Pembinaan Pelatih Olahraga*, Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*, Jakarta: P2LPTK.
- Luthan, Rusli, 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

- Muchtar, Remmy, 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Pratama, Aditya A, 2002. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Ikhtiar Surabaya.
- Ronaldi, 1998. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Prestasi Belajar Ground Stroke Dalam Permainan Tennis Lapangan*. Padang: FPOK IKIP Padang ( Skripsi ).
- Suhairi, 1976. *Conditioning and Training*. Padang: P & K Sumatera Barat.
- Sulaiman, 2002. *Statistik dan Parometrik*, Yogyakarta: PT. Andi Jaya.
- Syafruddin, 1996. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syahara, Sayuti, 2006. *Volume, Intensitas dan Densitas Latihan*, Padang: FIK UNP.
- UU. RI. No. 3, 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Winarno, 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: Transito.
- Zainuddin, Muhammad, 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Air Langga Surabaya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1998. *Menejemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bintang Aksara.
- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Djezed, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Djezed, Zulfar. 1988. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Gusril. 1992. *Pembinaan Pelatih Olahraga*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Coacing Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coacing*. Jakarta: P2PLTK.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/Bandung.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.
- Pratama, Aditya A. 2002. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Ikhtiar Surabaya.

- Ronaldi. 1998. *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Prestasi Belajar Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan (Laporan Hasil Penelitian)*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Suhairi. 1976. *Conditioning and Training*. P dan K: Sumatera Barat.
- Suharto, Ing, dkk. *Perekayasaan Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: NDI Offset.
- Sulaiman. 2002. *Statistik dan Parametrik*. Yogyakarta: Andi.
- Syafruddin. 1996. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Syahara, Sayuti. 2006. *Volume, Intensitas dan Densitas Latihan*. Padang.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Winarno. 1992. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan Teknik*. Bandung: Transito.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.

$$t = \frac{1.56}{\sqrt{\frac{26.29 - 18.15}{210}}}$$

$$t = \frac{1.56}{\sqrt{0.039}}$$

$$t = \frac{1.56}{0.19}$$

$$t = 8.21$$

Berdasarkan perhitungan uji-t di atas, nilai t hitung adalah 8,21 sedangkan nilai tabel dengan derajat kebebasan  $20(n-2)$  serta  $\alpha = 0.05$  adalah 1.761.

Didapatkan perbandingan t hitung  $>$  t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan dribbling zig-zag terhadap hasil dribbling Pemain SSB Bandar Baru.

### Lampiran 3.

**Uji Hipotesis dua: Terdapat pengaruh dribbling bolak-balik yang signifikan terhadap hasil dribbling**

No	Pre Test	Post Test	D	D <sup>2</sup>
1	19.3	20	-0.7	0.49
2	19.21	19.21	0	0
3	23	24.7	-1.7	2.89
4	24	23.7	0.3	0.09
5	19.5	19.8	-0.3	0.09
6	24.6	22	2.6	6.76
7	21.6	20.5	1.1	1.21
8	19.5	18	1.5	2.25
9	25	23.5	1.5	2.25
10	23.5	20	3.5	12.25
11	22.7	21.5	1.2	1.44
12	25	21.5	3.5	12.25
13	20.5	18.7	1.8	3.24
14	19	18	1	1
15	23.7	22.5	1.2	1.44
Jumlah	330.11	313.61	16.5	47.65
Rata-rata	22.01	20.91		
SD	2.30	2.09		
Max	25	24.7		
Min	19	18		

Untuk melihat adanya pengaruh signifikan metode latihan bolak-balik terhadap hasil dribbling Pemain SSB Bandar Baru maka perlu dilakukan uji-t terhadap data yang diperoleh dengan penjabaran sebagai berikut:

$$t = \frac{[X1 - X2]}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{[22.01 - 20.91]}{\sqrt{\frac{\sum 47.65 - \frac{(16.5)^2}{15}}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{1.1}{\sqrt{\frac{47.65 - 18.15}{210}}}$$

$$t = \frac{1.1}{\sqrt{0.14}}$$

$$t = \frac{1.1}{0.37}$$

$$t = 2.97$$

Berdasarkan perhitungan uji-t di atas, nilai t hitung adalah 2.97, sedangkan nilai tabel dengan derajat kebebasan 20(n-2) serta alpha = 0.05 adalah 1.761.

Didapatkan perbandingan t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan bolak-balik terhadap hasil dribbling Pemain SSB Bandar Baru.

#### Lampiran 4.

**Uji Hipotesis tiga: Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan zig-zag dan bolak-balik terhadap hasil dribbling**

Subyek	Dribbling Zig-zag	Dribbling Bolak-balik	D	D <sup>2</sup>
1	18.4	20	-1.6	2.56
2	15.3	19.21	-3.91	15.2881
3	19.4	24.7	-5.3	28.09
4	19.8	23.7	-3.9	15.21
5	19.5	19.8	-0.3	0.09
6	21.1	22	-0.9	0.81
7	18.7	20.5	-1.8	3.24
8	15.6	18	-2.4	5.76
9	22.4	23.5	-1.1	1.21
10	20	20	0	0
11	23.2	21.5	1.7	2.89
12	20.1	21.5	-1.4	1.96
13	18.1	18.7	-0.6	0.36
14	17.6	18	-0.4	0.16
15	21.7	22.5	-0.8	0.64
Jumlah	290.9	313.61	-22.71	78.27
Rata-rata	19.39	20.91		
SD	2.24	2.09		
Max	23.2	24.7		
Min	15.3	18		

Untuk melihat adanya perbedaan pengaruh metode latihan zig-zag dan bolak-balik terhadap hasil dribbling Pemain SSB Bandar Baru maka perlu dilakukan uji-t terhadap data yang diperoleh dengan penjabaran sebagai berikut:

$$t = \frac{[X1 - X2]}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{[19.39 - 20.91]}{\sqrt{\frac{78.27 - \frac{(-22.71)^2}{15}}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{1.52}{\sqrt{\frac{78.27 - 34.8}{210}}}$$

$$t = \frac{1.52}{\sqrt{0.207}}$$

$$t = \frac{1.52}{0.45}$$

$$t = 3.38$$

Berdasarkan perhitungan uji-t di atas, nilai t hitung adalah 3.38, sedangkan nilai tabel dengan derajat kebebasan  $20(n-2)$  serta  $\alpha = 0.05$  adalah 1.761.

Didapatkan perbandingan t hitung  $>$  t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan zig-zag dengan bolak-balik terhadap hasil dribbling Pemain SSB Bandar Baru, dimana metode zig-zag lebih baik untuk meningkatkan hasil dribbling .

## Lampiran 5.

### Statistik Variabel Zig-Zag Akhir, Bolak-Balik Awal dan Akhir

```

EXAMINE VARIABLES=zigzag_awal zigzag_akhir bolakbalik_awal bolakbalik_akhir
/PLOT HISTOGRAM NPLOT
/STATISTICS NONE
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

```

## Explore

[DataSet0]

**Case Processing Summary**

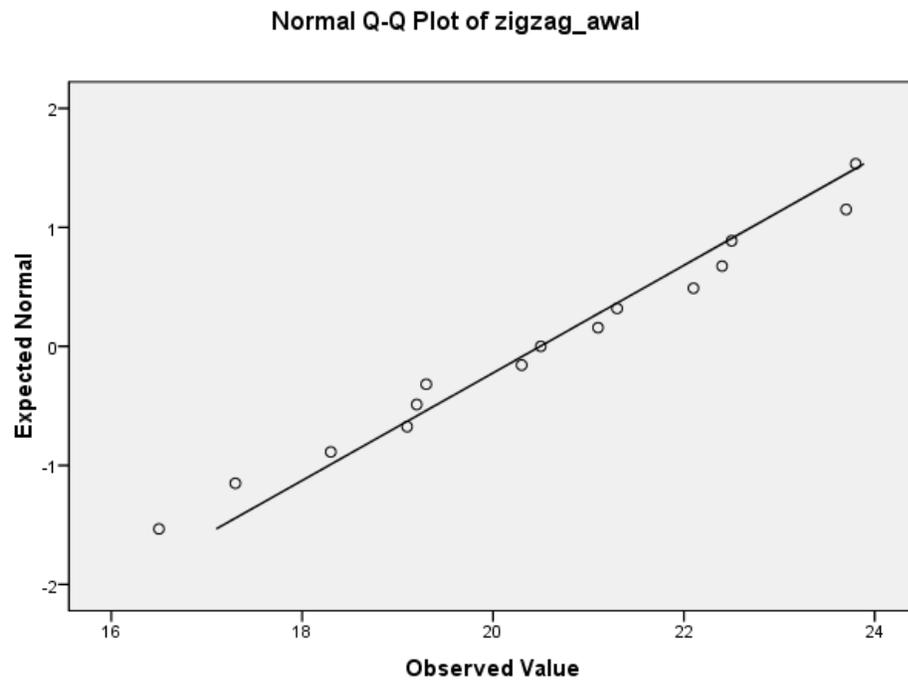
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
zigzag_awal	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
zigzag_akhir	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
bolakbalik_awal	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%
bolakbalik_akhir	15	100.0%	0	.0%	15	100.0%

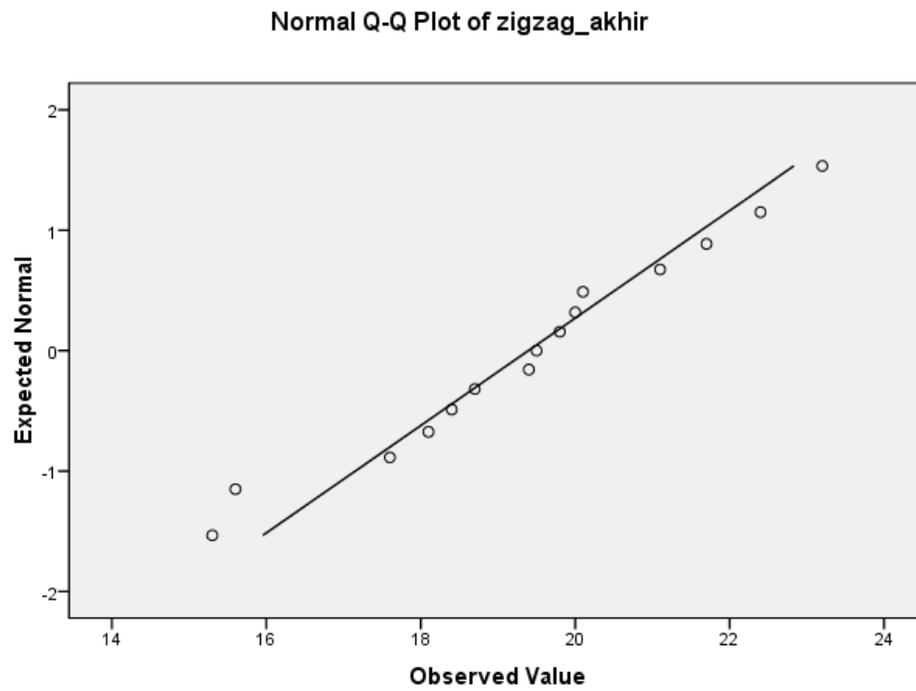
**Tests of Normality**

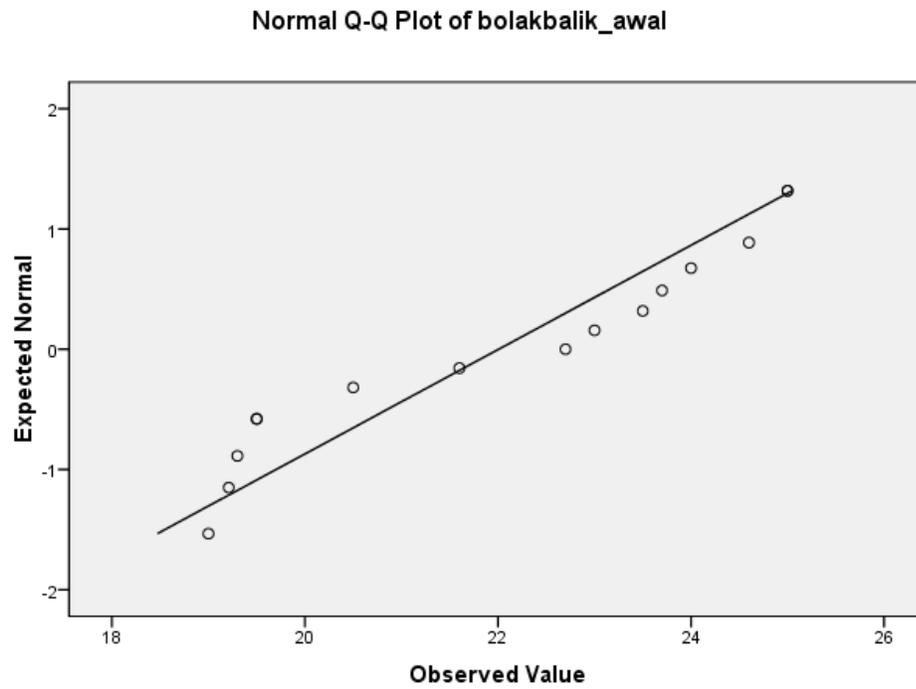
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
zigzag_awal	.105	15	.200*	.969	15	.840
zigzag_akhir	.110	15	.200*	.972	15	.881
bolakbalik_awal	.195	15	.130	.875	15	.039
bolakbalik_akhir	.135	15	.200*	.958	15	.651

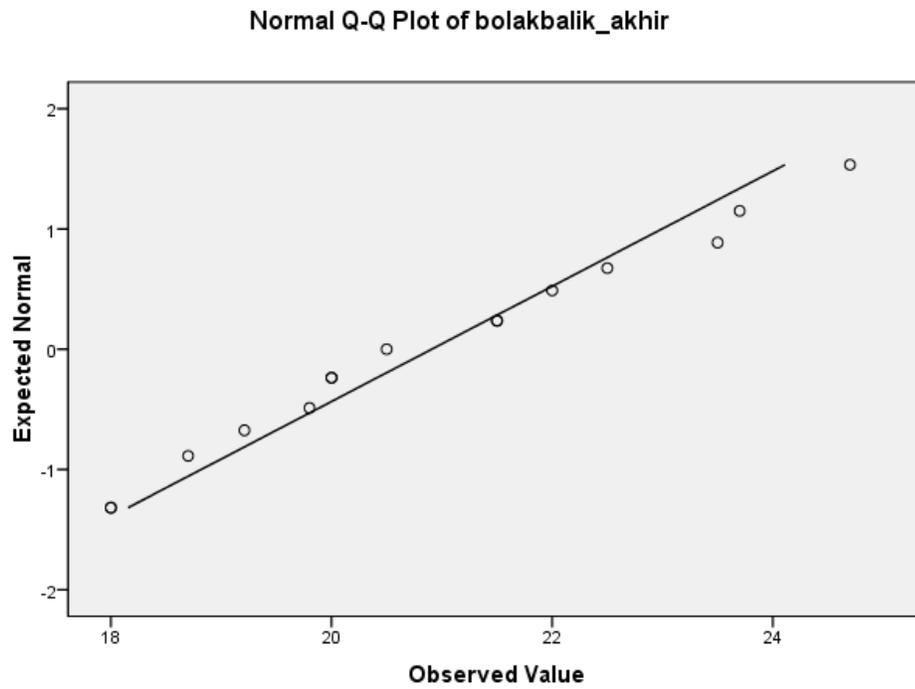
a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

**Lampiran 6: Grafik Zig-Zag Awal**

**Lampiran 7: Grafik Zig-Zag Akhir**

**Lampiran 8: Grafik Bolak- Balik Awal**

**Lampiran 9: Grafik Bolak-Balik Akhir**

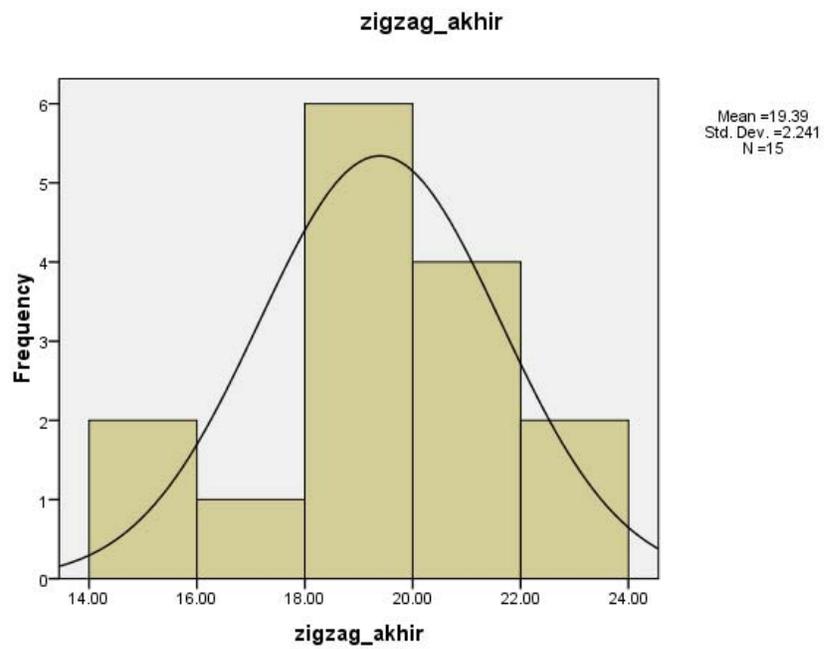
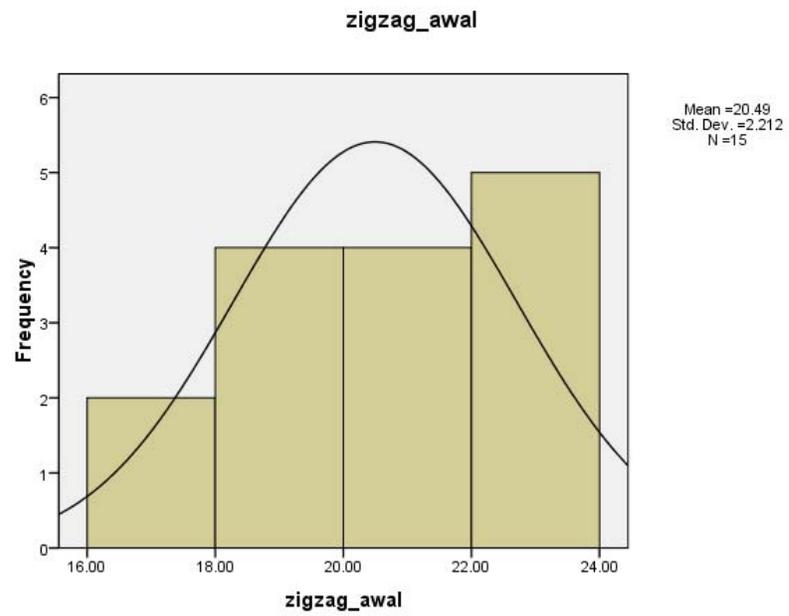
### Lampiran 10. Zig-Zag\_Awal Zig-Zag\_Akhir, Bolak-Balik\_Awal Bolak-Balik\_Akhir

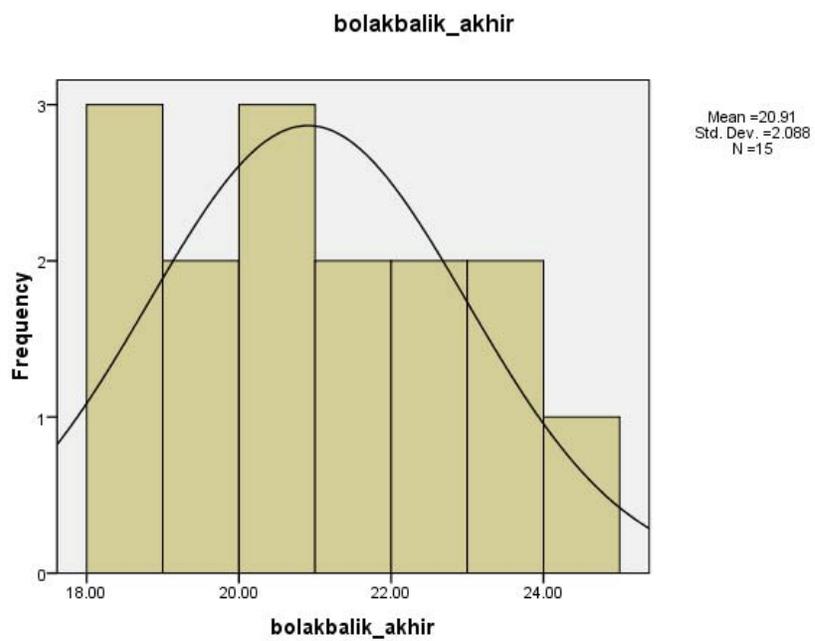
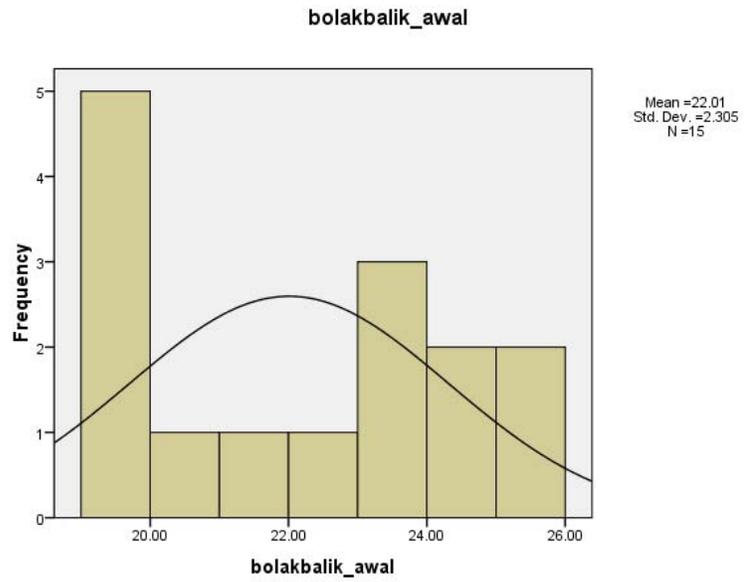
```
FREQUENCIES VARIABLES= zigzag_awal zigzag_akhir bolakbalik_awal bolakbalik_akhir  
/FORMAT=NOTABLE  
/HISTOGRAM NORMAL  
  
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

[DataSet0]

		Statistics			
		zigzag_awal	zigzag_akhir	bolakbalik_awal	bolakbalik_akhir
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0

**Lampiran 11 : Histogram Zig-Zag Awal dan Zig-Zag Akhir**

**Lampiran 12 : Histrogram Bolak-Balik Awal dan Akhir**

**Lampiran 13.****PROGRAM LATIHAN****MINGGU I**

<b>Bentuk latihan</b>	<b>waktu</b>	<b>Metode/organisasi</b>	<b>Tujuan</b>
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<b>Dribbling zigzag</b>  Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas.  <b>Dribbling bolak-balik</b> Menggiring bola bolak-balik menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas.	Melatih teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas.
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

## MINGGU II

Bentuk latihan	waktu	Metode/organisasi	Tujuan
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<p><b>Dribbling zigzag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas.</li> <li>• Kaki aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek.</li> </ul> <p><b>Dribbling bolak-balik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas.</li> <li>• Kaki aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek.</li> </ul>	Latihan untuk menggiring bola dengan sentuhan bola terhadap kaki dan sentuhan kaki terhadap bola bisa lebih tepat.
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

## MINGGU III

Bentuk latihan	Waktu	Metode/organisasi	Tujuan
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<b>Dribbling zigzag</b>  .menggiring bola dengan kedua kaki aktif menyentuh bola, kaki kiri dan kaki kanan aktif menggiring bola.  <b>Dribbling bolak-balik</b> Mula-mula menggiring bola dengan salah satu kaki yang aktif menyentuh bola, kemudian saat balik menggunakan kaki yang sebelahnya lagi.	Bola dapat dikuasai sepenuhnya dan untuk mempermudah merubah arah gerakan dribbling
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

## MINGGU IV

Bentuk latihan	Waktu	Metode/organisasi	Tujuan
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<p><b>Dribbling zigzag</b></p> <p>Menggiring bola dengan pandangan kedepan.</p> <p>Bola digiring dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas</p> <p><b>Dribbling bolak-balik</b></p> <p>Menggiring bola dengan pandangan kedepan.</p> <p>Bola digiring dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan atas</p>	<p>Melatih pengasaan bola dan melatih penggunaan teknik yang benar</p>
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

## MINGGU V

Bentuk latihan	Waktu	Metode/organisasi	Tujuan
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<p><b>Dribbling zig zag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan kedua ikat aktif menyentuh bola(kaki kanan dan kaki kiri bergantian menyentuh bola.</li> <li>Pandangan kedepan</li> </ul> <p><b>Dribbling bolak-balik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menggiring bola dengan kedua ikat aktif menyentuh bola(kaki kanan dan kaki kiri bergantian menyentuh bola.</li> <li>Pandangan kedepan</li> </ul>	<p>Melatih pengasaan bola, mempermudah memindahkan gerakan dribbling, sentuhan terhadap bola.</p>
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

## MINGGU VI

Bentuk latihan	Waktu	Metode/organisasi	Tujuan
Warming up	10 menit	Stretching (peregangan) Permainan kecil	
Latihan inti	70 menit	<p><b>Dribbling zig zag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jarak antara cone dipersempit</li> <li>Menggiring bola dengan kedua ikut aktif menyentuh bola(kaki kanan dan kaki kiri bergantian menyentuh bola.</li> <li>Pandangan kedepan</li> </ul> <p><b>Dribbling bolak-balik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Saat bola digiring, jarak bola denga kaki harus dekat (bola tetap dalam penguasaan)</li> <li>Menggiring bola dengan kedua ikut aktif menyentuh bola(kaki kanan dan kaki kiri bergantian menyentuh bola.</li> <li>Pandangan kedepan</li> </ul>	<p>Melatih penguasaan bola, mempermudah memindahkan gerakan dribbling dan melatih mengawasi lawan serta permainan.</p>
Colling down	5 menit	Senam pelepasan	

**PROGRAM LATIHAN HARIAN DRIBBLING ZIGZAG DAN DRIBBLING BOLAK-BALIK**

<b>Minggu ke</b>	<b>Hari Ke</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>jarak</b>	<b>Intensitas</b>	<b>Waktu istirahat</b>
<b>I</b>	<b>12 3</b>	2 2 2	3 Kali 3 Kali 3 Kali	10m 10m 10 m	60% 60% 60%	2 menit 2 menit 2 menit
<b>II</b>	<b>12 3</b>	3 3 3	3 Kali 3 Kali 3 Kali	10m 10m 10m	65% 65% 65%	2 menit 2 menit 2 menit
<b>III</b>	<b>12 3</b>	3 3 3	3 Kali 3 Kali 3 Kali	13 m 13m 13 m	70% 70% 70%	2 menit 2 menit 2 menit
<b>IV</b>	<b>12 3</b>	3 3 3	4 Kali 4 Kali 4 Kali	13 m 13 m 13 m	75% 75% 75%	2 menit 2 menit 2 menit
<b>V</b>	<b>12 3</b>	4 4 4	4 Kali 4 Kali 4 Kali	15 m 15 m 15 m	80% 80% 80%	2 menit 2 menit 2 menit
<b>VI</b>	<b>12 3</b>	4 4 4	4 Kali 4 Kali 4 Kali	15 m 15 m 15 m	85% 85% 85%	2 menit 2 menit 2 menit