

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN DODGING RUN TERHADAP  
KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA  
(Studi Eksperimen pada Pemain SSB Taruna Mandiri U-15 Kota Padang)**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**RINKO AMIRUDIN  
1202399/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Dodging Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola (Studi Eksperimen pada Pemain SSB Taruna Mandiri U-15 Kota Padang)

**Nama** : Rinko Amirudin

**NIM** : 1202399/2012

**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

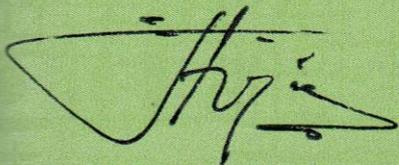
**Jurusan** : Kepelatihan

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2016

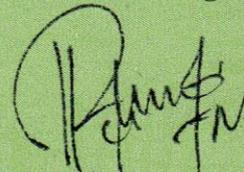
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



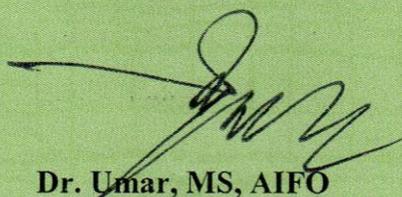
Dr. Argantos, M.Pd  
NIP 19600527 198503 1 002

Pembimbing II,



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd  
NIP 19810726 200604 1 002

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rinko Amirudin

NIM : 1202399/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

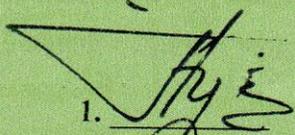
**Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Dodging Run* Terhadap Kemampuan  
*Dribbling* Sepakbola ( Studi Eksperimen pada Pemain SSB Taruna Mandiri  
U-15 Kota Padang)**

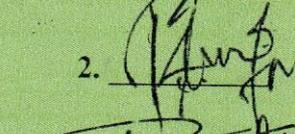
Padang, Mei 2016

### Tim Penguji

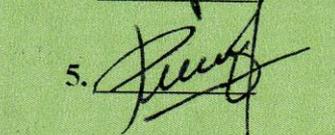
1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd
2. Sekretaris: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
3. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
4. Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
5. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

### Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 



## ABSTRAK

**Rinko Amirudin. (2016): “Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan Latihan *Dodging Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola (Studi Eksperimen di SSB Taruna Mandiri U-15 Kota Padang)”**  
**Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini berawal dari kenyataan di SSB Taruna Mandiri Kota Padang, karena masih rendahnya kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain-pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kemampuan *dribbling*. 2) Pengaruh latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling*. 3). Pengaruh latihan *zig zag run* dan latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling*. Untuk melihat kemungkinan mana yang terbaik maka dilakukan suatu penelitian yang berbentuk eksperimen.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Taruna Mandiri dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *ordinally matching pairing*, instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling*, sedangkan teknik analisis data statistik uji normalitas dan uji-t.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kemampuan *dribbling* yaitu dari rata-rata 18,56 pada *pre test* menjadi 16,90 pada *post test* ( $t_{hitung} = 15,51 > t_{tabel} = 1,833$ ). 2) Terdapat pengaruh latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling* yaitu dari rata-rata 18,45 pada *pre test* menjadi 17,41 pada *post test* ( $t_{hitung} = 7,670 > t_{tabel} = 1,833$ ). 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig zag run* dan latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling* yang menunjukkan bahwa rata-rata *post test* kelompok latihan *zig zag run* 16,90 dan rata-rata *post test* kelompok latihan *dodging run* 17,41 ( $t_{hitung} = 2,176 > t_{tabel} = 1,833$ ). Hal ini berarti bahwa latihan *zig zag run* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Dodging Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang”**.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pelaksanaan Latihan *Zig-Zag Run* dan *Dodging Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penyusunan skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Syafrizar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Argantos, M.Pd, Pembimbing I dan Bapak Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta serta keluarga yang telah memberikan dorongan semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP BP 2012 senasib dan seperjuangan, khususnya kepada Anggun Tebo, Jefri Jarwok, Wanda Pengkor, Teguh Kaliang yang telah memberikan bantuan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta di ridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2016

Penulis

# دَائِمًا بِرَبِّكَ مُتَّقًا

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan.

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah

Bacalah dan Tuhanmulah yang Maha Pemurah

Yang mengajar (manusia) dengan perantara kalam (tulisan)

Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.

(Qs.96 : 1-5)

Hari ini

Secercah harapan telah kugenggam

Sepenggal asa telah ku raih

Terima kasih ya Allah...

Kupersembahkan sebuah karya kecilku ini untuk kedua orang tuaku tercinta  
"Ayahanda Amir & Ibunda Ratni " yang telah menyayangiku,  
membesarkanku, dan membimbingku dalam mencapai cita-cita, maafkan  
salahku atas semua yang ku lakukan baik yang sengaja maupun tidak disengaja.

serta buat my sister Misda Yulis & Fitri Yeni dan si bungsu my  
brother Soni Harsono yang nakal yang suka buat ibunda  
khawatir, semua sanak family yang telah memberi dukungannya.

Terima Kasih atas segala cinta dan do'a yang dilimpahkan. Semoga aku mampu  
mewujudkan harapan (Amin).

Buat semua rekan-rekan mahasiswa FIK, terkhusus buat rekan-rekan Masak Fc, coach jefri jarwok, wanda pengkor, teguh kaliang, asra minion, anggwen tebo, hari masak, si ncu, bery caisar, fahmi dan doni. yang slalu menemaniku dalam suka maupun duka thank for all, sampai bersua dimasa depan, semoga kita bisa reunion bareng all, smoga Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang memberikan rahmat dan karunianya kepada kita semua, Amin ya Rabbal Alamin.

Salam By,



Rinko Amirudin

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	11
2. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	15
3. Latihan <i>Dodging Run</i> .....	18
B. Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual .....	22

D. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	26
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel .....	30
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
E. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
C. Pengujian Hipotesis .....	42
D. Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Bentuk Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	17
Gambar 2. Bentuk Latihan <i>DodgingRun</i> .....	20
Gambar 3. KerangkaKonseptual.....	24
Gambar 4. Alur Penelitian .....	28
Gambar 5. Kemampuan Menggiring Bola .....	31
Gambar 6. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	38
Gambar 7. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola Kelompok Latihan <i>Dodging Run</i> .....	41

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Table 1. Laporan pengamatan SSB taruna Mandiri.....	5
<i>Table 2. Ordinally Matching Pairing.....</i>	27
Table 3. Desain Penelitian.....	27
Table 4. Daftar Nama Pembantu Pelaksanaan Tes.....	33
Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan Data <i>Post Test</i> Kelompok <i>Zig Zag Run</i> .....	37
Table 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data <i>Pre Test</i> dan Data <i>Post Test</i> Kelompok <i>Dodging Run</i> .....	39
Table 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i> Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> dan Latihan <i>Dodging Run</i> .....	42
Table 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama .....	43
Table 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua .....	45
Table 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis ketiga .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan .....	54
Lampiran 2. Tes Awal <i>Dribbling</i> Sepakbola .....	69
Lampiran 3. Tes Awal <i>Dribbling</i> Sepakbola Setelah dirangking .....	70
Lampiran 4. Pembagian Kelompok ( <i>Matching</i> ) .....	71
Lampiran 5. Tes Awal <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	72
Lampiran 6. Tes Awal <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Dodging Run</i> .....	73
Lampiran 7. Tes akhir <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	74
Lampiran 8. Tes Akhir <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Dodging Run</i> .....	75
Lampiran 9. Uji Normalitas Latihan <i>Zig-Zag Run</i> (Pre Test).....	76
Lampiran 10. Uji Normalitas Latihan <i>Dodging Run</i> (Pre Test).....	77
Lampiran 11. Uji Normalitas Latihan <i>Zig-Zag Run</i> (Post Test) .....	78
Lampiran 12. Uji Normalitas Latihan <i>Dodging Run</i> (Post Test) .....	79
Lampiran 13. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors .....	80
Lampiran 14. Tabel Norma Standar (Baku) dari 0 ke Z .....	81
Lampiran 15. Analisis Uji Hipotesis Pertama .....	82
Lampiran 16. Analisis Uji Hipotesis Kedua .....	84
Lampiran 17. Analisis Uji Hipotesis Ketiga .....	86
Lampiran 18. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	88
Lampiran 19. Analisis Kelas Interval Pada Distribusi Kemampuan <i>Dribbling</i>	89
Lampiran 20. Dokumentasi .....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun secara nasional.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa: “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. (2007 : 3). Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu jenis olahraga yang mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social adalah melalui olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh setiap kalangan masyarakat, termasuk di Indonesia. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang di gelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat sekolah, tingkat daerah, nasion

al maupun internasional. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang mendukung tercapainya suatu prestasi tersebut.

Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah dan juga antar klub yang diadakan oleh berbagai pihak sekolah, daerah maupun turnamen resmi lainnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 27 Ayat 4 yang menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. (2007 : 16). Menurut Syafrudin (2011 : 80) menyatakan bahwa:

“Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet: seperti pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya”.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut yakni kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik, sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik yang dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali

pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang, sudah banyak sekali bermunculan dan berdiri sekolah sepakbola (SSB), salah satunya adalah SSB Taruna Mandiri. SSB Taruna Mandiri merupakan sekian banyak sekolah sepakbola yang tumbuh dan berkembang di Kota Padang. SSB Taruna Mandiri berlatih di lapangan Wirabraja Imam Bonjol dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu (Rabu, Jum'at, dan Minggu). Anak-anak yang berlatih di SSB Taruna Mandiri adalah anak-anak dengan usia berkisar 10-19 tahun.

Potensi yang dimiliki oleh pemain SSB Taruna Mandiri sangat baik sekali untuk mencapai sebuah tujuan olahraga prestasi khususnya pada cabang sepakbola. Untuk mencapai prestasi tersebut setiap pemain harus memiliki kemampuan yang baik dalam permainan sepakbola.

Muchtar (1992 : 27) menyatakan bahwa dalam permainan sepakbola, tujuan yang paling utama adalah berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan berusaha mematahkan serangan lawan agar tidak kemasukan gol. Dalam usaha tersebut dibutuhkan sebuah kerjasama antar pemain yang satu dengan pemain lainnya secara terorganisir agar tujuan tersebut dapat tercapai dengan baik. Selain itu kemampuan dasar bermain sepakbola seperti *passing*, *dribbling*, *control*, *shooting*, dan *heading* merupakan sebuah hal yang diperlukan untuk menciptakan sebuah kerjasama yang baik didalam permainan sepakbola.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat bahwasannya setiap kemampuan dasar tersebut saling berhubungan satu sama lain dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola harus didukung oleh faktor-faktor lainnya seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor fisik yang menunjang kemampuan dasar bermain sepakbola. Apabila setiap pemain sepakbola memiliki faktor tersebut dengan baik, maka kemampuan dasar bermain sepakbola yang dimiliki akan semakin baik. Begitu pula sebaliknya, jika faktor tersebut tidak dimiliki dengan baik oleh pemain sepakbola maka kemampuan dasar yang di miliki akan tidak baik juga.

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 teknik merupakan salah satu syarat yang menentukan. (Darwis, 1999: 12).

Danny Mielke (2007: 2) menambahkan bahwa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus dapat menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola atau *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah salah satu unsur penting teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, karena kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bermanfaat bagi

pemain untuk menerobos pertahanan lawan, menjauhi lawan, mendekati ruang tembak, memperoleh ruang untuk mengoper ke teman dan bisa menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Dalam 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 beberapa prinsip yang harus dikuasai antara lain yaitu bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai serta mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola. (Darwis, 1999: 16).

**Tabel 1. laporan pengamatan kegiatan SSB Taruna Mandiri**

Ket	<i>Mendribbling</i> bola	
	<i>Correct</i> /Benar	<i>Wrong</i> /Salah
Penilaian	IIII IIII II	IIII IIII IIII III
Jumlah	12	18

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, tidak semua pemain SSB Taruna Mandiri U15 memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Dari hasil pengamatan latihan dan *smallset game* 10 x 15 meter dalam waktu

15 menit yang dilakukan SSB Taruna Mandiri U15, peneliti memiliki data plus minus. Plus nya pemain hanya mampu melakukan *dribbling* bola dengan benar terhitung 12 kali sedangkan minus nya pemain melakukan *dribbling error* sebanyak 18 kali. Hanya beberapa pemain saja yang mampu atau mengerti kapan iya harus melakukan *dribbling*, kapan harus *passing*, *control* maupun *shooting*. Ini semua terlihat ketika pemain mendribbling bola guna melewati lawan, membuka ruang, melindungi bola serta menjauhi lawan. Sedangkan pemain yang sering melakukan *dribbling error* terlihat jelas bermain selalu egois, individual, suka memainkan bola sendiri, pemain mengabaikan rekan-rekannya yang lain. Terdata hasil pengamatan peneliti pemain melakukan *dribbling error* sebanyak 18 kali.

Berdasarkan keterangan di atas, kemampuan menggiring bola pemain SSB Taruna Mandiri masih kurang baik. Hal ini terlihat pada waktu diberikan latihan bermain, pemain sering kehilangan bola. Setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga dengan mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat terlalu monoton dan kurang mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim SSB Taruna Mandiri Kota Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan dan minim prestasi.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan lebih bervariasi lagi, sehingga menguasai teknik *dribbling*

dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run*. Latihan *zig-zag run* pemain berlari berkelok-kelok melewati *cones* yang sudah dipasang pada jarak tertentu. Latihan ini sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* karena latihan ini merupakan bagian dari latihan kelincahan. Sedangkan pada latihan *dodging run* pemain berlari dengan mengitari patok-patok yang telah disusun sedemikian rupa. Tujuan latihan ini untuk merubah arah gerak tubuh.

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: 15-16).

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling*, karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubah arah gerakan, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam *dribbling* itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run* ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang.

Dari uraian di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk menghadapi masalah yang dihadapi SSB Taruna Mandiri, salah satunya melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu penulis tertarik mencoba melihat “Pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latarbelakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang, yaitu:

1. Sarana dan prasarana dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
2. Peran pelatih dan motivasi pemain dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
3. Latihan *zig-zag run* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
4. Latihan *dodging run* dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
5. Faktor internal dan eksternal berpengaruh terhadap prestasi atlet.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat masalah yang diteliti cukup luas dan keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada latihan *zig-zag run*, latihan *dodging run* dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat disusun perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan latihan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Kota Padang.

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

Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna sebagai:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata satu(S1) Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bahan masukan bagi pelatih dan pemain SSB Taruna Mandiri Kota Padang.
3. Bahan informasi dan bacaan di Perpustakaan FIK Universitas Negeri Padang.
4. Bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan bagi penelitian yang akan datang.