

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAK RUN DAN
SHUTTLE-RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN U-15THN SSB PSTS TABING**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**PEBRI
2008 / 00943**

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

HALAMAN PERSETUJUAN PROPOSAL

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain U15 SSB PSTS Tabing.

Nama : PEBRI

BP/NIM : 2008/00943

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

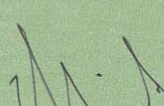
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

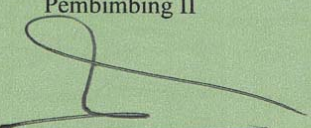
Padang, Oktober 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I

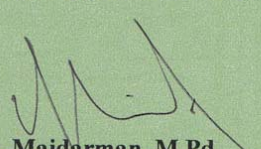

Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1 004

Pembimbing II


Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP.19590602 198503 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga


Drs. Maidarman, M.Pd
NIP.19600507 198503 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

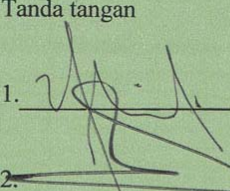
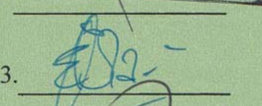
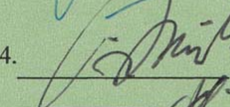
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap
Kemampuan Dribbling Pemain U15 SSB PSTS Tabing

Nama : PEBRI
NIM : 2008/00943
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , oktober 2014

Tim Penguji

Nama	Tanda tangan
Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd	1. 
Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes	2. 
Anggota : Prof.Dr. Eri Berlian, M.Si	3. 
Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	4. 
Anggota : Drs. Rasyidin Kam	5. 

ABSTRAK

PEBRI (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain U15 SSB PSTS Tabing.

Penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu, dimana tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Zig-zag run* (X1) dan latihan *shuttle run* (X2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) pemain sepak bola U15 SSB PSTS Tabing.

Sampel penelitian ini adalah pemain Sepakbola PSTS tabing U15 sebanyak 30 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. pengambilan data dilakukan dengan cara pengambilan data tes awal yaitu tes kemampuan *dribbling* dan data yang diperoleh menjadi data awal penelitian. Kemudian pemain dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinally matching pairing*. Kemudian kelompok A diberi perlakuan latihan *zig-zag run* selama 16 kali pertemuan dan kelompok B diberi latihan *Shuttle run* selama 16 kali pertemuan.

Setelah diberi perlakuan kedua kelompok kemudian dilakukan tes akhir yaitu tes kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ (7,18 > 2,14) dan rata-rata pemain kelompok A meningkat dari 11,94 detik menjadi 9,34 detik, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* dimana dapat dilihat dari hasil uji t $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5,2 > 2,14). Terdapat perbedaan pengaruh dari kedua perlakuan tersebut dimana kelompok latihan *zig-zag run* lebih berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dimana dapat dilihat dari analisis uji t $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,58 > 2,14) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh dari kedua perlakuan tersebut dimana kelompok latihan *zig-zag run* lebih berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Kata kunci : Latihan *Zig-zag run*, Latihan *shuttle run* dan Kemampuan *dribbling*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul **”Perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15thn PSTS Tabing ”**.

proposal penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyusun proposal penelitian ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan proposal penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga selaku pembimbing I dan Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing II.

4. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, yang telah mencurahkan kasih sayang, do'a dan dorongan kepada saya.
6. Kepada saudara-saudara saya yang saya sayangi dan saya cintai, yang telah memberikan dukungan kepada saya.
7. Kepada bapak Jafri sastra, pelatih-pelatih dan pengurus PSTS Tabing yang telah memberikan motivasi dan membimbingku dengan baik.
8. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2008 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Maret 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

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	9
C. Pembatasan masalah	10
D. Perumusan masalah	10
E. Tujuan penelitian	10
F. Manfaat penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori.....	12
1. Hakekat sepakbola	15
2. Hakekat <i>dribbling</i>	20
3. latihan	22
4. Latihan kelincahan	27
B. kerangka konseptual	35
C. Hipotesis.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan waktu penelitian	38
C. Definisi operasional.....	39

D. Populasi dan Sampel	39
E. instrumen dan teknik pengumpulan data	41
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	46
B. Analisis Data	47
C. Pengujian Hipotesis.....	48
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan	59

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA.....	61
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Perlakuan latihan <i>zig-zag run</i> dan <i>shuttle run</i>	46
Tabel 2. Uji Normalitas	48
Tabel 3. Uji Hipotesis 1.....	48
Tabel 4. Uji Hipotesis 2	49
Tabel 5. Uji Hipotesis 3	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perlakuan <i>Dribbling</i>	16
Gambar 2. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30
Gambar 3. Latihan <i>Shuttle run</i>	33
Gambar 4. Kerangka Konseptual	36
Gambar 5. <i>Ordinally matching pairing</i>	40
Gambar 6. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Awal Dribbling Pemain Sepakbola U15 SSB PSTS Tabing.....	63
Lampiran 2. Urutan Hasil Tes Awal Pemain Sepakbola U15 SSB PSTS Tabing.....	65
Lampiran 3. Pembagian Sampel Berdasarkan <i>Ordinally matching pairing</i>	67
Lampiran 4. Hasil Tes Akhir Pemain sepakbola U15 SSB PSTS Tabing	69
Lampiran 5. Data Tes Awal Dan Tes Akhir Kedua Sampel	71
Lampiran 6. Uji hipotesis 1	72
Lampiran 7. Uji Hipotesis 2.	73
Lampiran 8. Uji Hipotesis 3	74
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Pre test Kelompok Zig-Zag Run	75
Lampiran 10. Uji Normalitas Data Pre test Kelompok shuttle run	76
Lampiran 11. Uji Normalitas Data Post test Kelompok Zig-Zag Run	78
Lampiran 12. Uji Normalitas Data Post test Kelompok shuttle Run	80
Lampiran 13. Tabel nilai Kritis Uji LILIEFORS	82
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	83
Lampiran 15. Tabel Luas kurva	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang mendasar bagi manusia. Di setiap kegiatan olahraga yang dilakukan manusia ada beberapa tujuan, yaitu; mulai dari tujuan kesehatan, pendidikan, rekreasi, rehabilitasi dan yang terakhir adalah prestasi. Tujuan tersebut tercantum dalam undang-undang No 3 tahun 2005 Bab VI tentang ruang lingkup olahraga yaitu; ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan olahraga pendidikan, olah raga rekreasi dan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina sejak awal untuk mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Ini sesuai dengan yang tercantum dalam Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional (SKN) pasal 27 ayat1 yaitu: pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai olahraga tingkat daerah, nasional, dan internasional.

Sehubungan hal yang tersebut diatas, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan sebagaimana, menurut sugianto dalam Yosrianto (2004: 15) antara lain: (1) minat, bakat, dan motivasi dalam olahraga, (2) dukungan moral dan material dari keluarga, (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dan metode yang baik dalam relative lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, (5) kondisi lingkungan, fisik, geografis, sociocultural yang

kondisif. Salah satu cabang olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan di Indonesia adalah Sepak Bola.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer didunia. Setiap orang memainkan sepakbola mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa, bahkan jenis kelaminpun tidak membatasi orang untuk bermain sepak bola. Permaiana sepakbola merupakan permainan beregu. Setiap regu mempunyai 11 orang pemain dan setiap pemain mempunyai tujuan yang sama yakni agar dapat memperoleh kemenangan, kita harus memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan sebaliknya mempertahankan dan menghindarkan bola masuk ke gawang sendiri'' (Tim mata kuliah sepakbola FIK UNP: 2010;60).

Dalam sepakbola keterampilan individu sangat bermanfaat apabila digunakan untuk kepentingan tim. Sehebat apapun kemampuan seorang pemain tidak akan ada artinya jika pemain tersebut tidak bisa menjalin kerjasama yang baik dengan teman satu tim nya. Berhasil atau tidaknya suatu kesebelasan tergantung kepada banyak factor pendukung prestasi. Permainan sepak bola didukung oleh beberapa factor yaitu kondisi fisik, teknik dan taktik. Selanjutnya "factor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga yaitu factor kondisi fisik", kesemua unsur-unsur ini saling berkaitan dan saling mendukung yang satu dengan yang lainnya, Rothing (2004: 12).

Teknik merupakan salah satu pondasi bagi seseorang agar dapat bermain sepakbola yang baik. Menurut tim sepakbola Fik UNP (2010:124). "Komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan

bola”. Teknik tanpa bola adalah teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola tanpa menggunakan bola seperti teknik berlari, melompat, merampas bola, body chart. Sedangkan teknik dengan bola yaitu teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola menggunakan bola seperti teknik menendang, menahan dan mengontrol bola. Menggiring, melempar, dan menyundul bola. Teknik tersebut harus dikuasai dengan baik, ini sangat berperan penting dalam permainan sepakbola yang menuntut penguasaannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Perkembangan sepak bola di Indonesia sangat pesat, hal ini terbukti dengan banyaknya anak-anak, remaja, sampai orang dewasa sangat gemar dalam bermain sepak bola. Dimana masyarakat bukan saja gemar memainkan sepakbola akan tetapi juga gemar menontonnya. Sumatera Barat adalah sekian banyak provinsi yang masyarakatnya menggemari sepakbola. Ini terlihat jelas dari munculnya klub-klub mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan sekolah sepak bola (SSB) sampai ke tingkat orang dewasa, yang nantinya menciptakan bibit-bibit pemain yang handal dan berpotensi serta berkualitas yang diharapkan oleh pecinta sepakbola.

Sumatera Barat yang berpusat di Kota Padang yang pembinaan sepakbolanya sangat teratur, terarah, dan kontinue diantaranya PSTS Tabing, Persep Semen Padang, dan PS UNP dan masih banyak lagi klub-klub lain. Selain itu Kota Padang juga diwarnai dengan banyaknya sekolah sepak bola yang muncul seperti: SSB PSTS Tabing, SSB Padang Yuniior, SSB Taruna Mandiri, SSB putra wijaya, dan lain-lain serta yang sangat membanggakan

adalah juaranya Semen Padang Liga Primer Indonesi (LPI) dan ikut piala AFC kemaren ini dan masuk 8 besar asia.

Persatuan sepakbola tabing dan sekitarnya (PSTS) adalah sebuah klub sepakbola yang berada di kota Padang yang berdiri pada tahun 1974. Persatuan sepakbola tabing dan sekitarnya atau disingkat dengan PSTS tabing bermarkas dikelurahan perupuk Tabing kecamatan Koto tangah. Nama PSTS Tabing telah berkibar sejak dahulu. Ini terbukti pada kejuaraan harun Zaen Cup dimana meraka dua kali juara yaitu pada tahun 1975 walaupun satu tahun baru berdiri dan pada tahun 1976. Nama PSTS Tabing terus berkibar di persepakbolaan Sumatra barat, walaupun bukan melalui nama PSTS Tabing sebagai sebuah klub akan tetapi melalui pemain PSTS Tabing yang berhasil masuk ke klub elit Sumatra barat seperti Semen Padang dan PSP Padang. Tidak hanya itu beberapa tahun terakhir nama PSTS Tabing terus berkibar dipersepakbolaan nasional melalui pemain PSTS Tabing yang berhasil masuk tim nasional Indonesia.

Disamping itu PSTS Tabing juga memproduksi pemain-pemain handal untuk kota padang dan sumbar malahan untuk timnas U 13 piala Yamaha di Thailan 2011 kemaren ini juga pemain PSTS Tabing yang namanya Aldo Prasetio, sekarang masih pemain Timnas U15 dan juga yang terpilih ke Spanyol yaitu Aldo Claudio untuk pelatihan selama 3 tahun. Dan juga PSTS Tabing menjuarai piala Yamaha U13 sebanyak 2 kali (tahun 2011 dan 2013) di Sumatra Barat dan mewakili Sumatra Barat ditingkat Nasional diragunan Jakarta yang pada saat itu PSTS Tabing masuk semifinal, dan meraih peringkat ke empat di Indonesia.

PSTS Tabing mempunyai pembinaan yang baik mulai dari usia dini sampai remaja dan memiliki proses latihan yang baik, dimana mereka mempunyai proses latihan yang rutin yaitu dilakukan tiga kali dalam seminggu, Rabu, Jum'at jam 14.00-selesai dan Minggu 07.00-selesai dan dibina oleh staf pelatih yang profesional yang berstatus "A AFC Lisence (pelatih kepala)", "C Lisence", dan "D Lisence", termasuk pelatih Semen Padang sekarang berasal dari pelatih kepala PSTS Tabing yaitu Jafri Sastra, serta mempunyai lapangan yang cukup bagus dipinggir jalan raya Padang-Bukit Tinggi dan berada disamping SMP 13 Padang.

PSTS Tabing memiliki pemain tingkat usia yang bervariasi. Hal ini terlihat dari pembagian kelompok umur yang dilakukan dimana di mulai dari pemula satu yaitu 8-12 tahun, pemula dua yaitu 13-14 tahun, pemula tiga yaitu 15-16 tahun, dan U21. Pemain dilatih secara berkelanjutan sesuai dengan tahapan umur masing-masing pemain. Pemain PSTS Tabing tidak hanya berasal dari kota Padang tapi ada juga yang berasal dari daerah lain seperti Pariaman, Payakumbuh. Pasaman Barat dan lain sebagainya, bahkan ada juga dari luar Sumatra Barat seperti: Jambi, Riau, Sumatra Selatan, Bengkulu, Sumatra Utara, bahkan ada yang dari Aceh. Mereka datang ke Padang untuk menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi yang ada di Padang, dan untuk menambah keterampilan sepakbola mereka datang ke PSTS Tabing untuk berlatih sepakbola. Mereka mempunyai karakter bermain sepakbola yang berbeda satu dengan yang lain dan kemampuan teknik dasar yang berbeda pula.

Muchtar (1992:54) berpendapat: ‘untuk dapat pandai bermain sepakbola, factor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik’. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa factor penting dalam bermain sepakbola.

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaan pada waktu pertandingan adalah kemampuan *dribbling*. Kondisi fisik yang mempunyai peran vital dalam menunjang kemampuan *dribbling* adalah kelincahan. Lemahnya penguasaan bola atau tidak dikontrol secara baik akan memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu gerakan pemain yang terlihat kaku sering terjadinya benturan dengan lawan yang dapat menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian sering kali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama disaat terjadinya serangan balik (*counter attack*).

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap fenomena yang terjadi dilapangan serta wawancara penulis dengan pelatih-pelatih klub sepakbola PSTS Tabing oleh Jafri sasatra, zaini Chaniago, Yulian syahreva, dan pelatih lainnya, dikatakan bahwa pemain sepakbola PSTS Tabing masih banyak kelemahan-kelemahan terutama saat men-*dribbling* bola baik itu dalam latihan maupun saat pertandingan.

Kelemahan-kelemahan ini terlihat dalam pertandingan piala Nike, piala Yamaha, piala ASSBP dan piala Menpora kemarin ini, sangat banyak kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam *dribbling* bola, sehingga serangan sering gagal disaat *dribbling* menuju gawang lawan, kesalahan-kesalahannya saat *dribbling* yaitu bolanya tidak berada dalam penguasaan atau bola jauh dari kaki, kurang percaya diri saat *men-dribbling*, kurang konsentrasi juga saat *men-dribbling* bola, gerakan tubuhnya masih kaku saat *dribbling* dan kurangnya atau tidak adanya gerakan tipu dalam *dribbling* untuk melewati lawan sehingga mudah bagi lawan mengambil bola dari kaki anak-anak PSTS Tabin tersebut. semua ini diakibatkan kurangnya kelincahan pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan kata lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Kelincahan saat *dribbling* sangat mempengaruhi kemampuan seorang pemain dan menentukan bagaimana gaya bermain tim tersebut. Dalam permainan sepakbola seluruh pemain harus memiliki kelincahan saat *dribbling*, karena semua anggota tim mempunyai kedudukan masing-masing dan harus ditunjang dengan kelincahan *dribbling* yang bagus. Kurangnya kelincahan saat *dribbling* bisa disebabkan oleh program latihan yang kurang mengarah untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* seorang pemain sepakbola, faktor fisik pemain, mental atau juga keinginan pemain itu sendiri untuk memiliki kelincahan *dribbling* yang baik.

Untuk melatih meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* disaat melakukan serangan ke daerah lawan dan disaat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh atau menipu lawan digunakan metode latihan *Zig-zag run* dan metode latihan *shuttle run*. Dalam bermain sepakbola latihan *Zig-zag run* sangat penting karena pemain tidak hanya melewati satu pemain saja tapi dua, tiga bahkan bisa lebih untuk memasuki daerah pertahanan lawan, semakin baik gerakan *Zig-zag run* saat *dribbling* maka ini akan memudahkan pemain untuk melewati lawan dan mencetak gol ke gawang lawan.

Sedangkan latihan *shuttle run* merupakan latihan lari bolak balik yang dapat dilakukan disaat pertandingan, dimana diwaktu transisi dari menyerang kebertahan atau kegagalan saat menyerang itu akan membutuhkan kelincahan berbalik badan kembali ke posisi masing-masing dan pemain harus melakukan gerakan maju mundur yang tetap melihat ke arah bola saat pertandingan.

Jadi dapat penulis simpulkan serangan pemain SSB PSTS Tabing yang sering gagal diakibatkan oleh kurang baiknya kemampuan saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan dan kurangnya kelincahan pemain PSTS Tabing untuk melewati pemain lawan sehingga susah membuat gol.

Berdasarkan hal di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan *shuttle-run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing” dengan harapan bahwa dapat meningkatkan kelincahan bagi pemain sepakbola SSB PSTS Tabing sehingga prestasinya lebih meningkat.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan fisik mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
2. Kecepatan dan kelenturan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
3. Kekuatan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
4. Koordinasi dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
5. Daya tahan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
6. Metode latihan mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
7. Latihan *Zig-zag run* mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
8. Latihan *shuttle run* mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
9. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah serta berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka penelitian ini penulis batasi pada perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15 SSB PSTS Tabing?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan:

1. Hasil latihan *Zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.

2. Hasil latihan shuttle run terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan zig-zag run dengan shuttle run terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-15th SSB PSTS Tabing.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain:

1. Sebagai pengetahuan dan pembekalan bagi siswa yang bersangkutan.
2. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai masukan dan alternatif, untuk dapat menciptakan bentuk-bentuk latihan meningkatkan kelincahan.
3. Bagi para peminat olahraga pada umumnya, dalam memilih cara yang efisien untuk meningkatkan kelincahan.
4. Bagi peneliti sendiri adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan bacaan dipergustakaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.