

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETERAMPILAN  
DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA KAB. SOLOK ( PERSIKAS )**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (S 1)*



**Oleh:**

**ABRIS TRI PUTRA  
NIM. 56228**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kab. Solok (PERSIKAS)

Nama : Abris Tri Putra

BP/NIM : 2010 / 56228

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

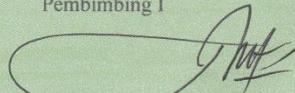
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

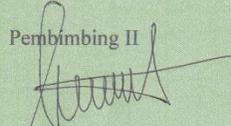
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Didin Tobidin, M. Kes. AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 00 1

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si. M. Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tobidin, M. Kes. AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 00 1

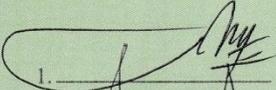
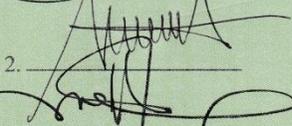
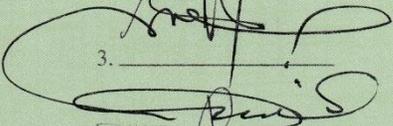
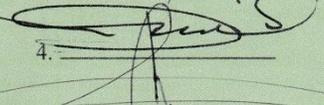
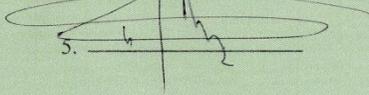
### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan  
*Dribbling* Atlet Sepak Bola Kab. Solok (PERSIKAS)  
Nama : Abris Tri Putra  
BP/NIM : 2010/56228  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO	1. 
Sekretaris : Anton Komaini, S.Si. M. Pd	2. 
Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
Drs. Hanif Badri	4. 
Drs. Abu Bakar	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya Tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Pengaruh latihan zig-zag run terhadap keterampilan dribbling atlet sepak bola Kab. Solok** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2014

Yang menyatakan ,



Abris Tri Putra



*Ya Allah.. ya rahman.. ya rahim...*

**Sembah syukur hamba dihadapan mu.... Mengucapkan puji dan syukur, atas nikmat dan karunia yang telah engkau berikan, nikmat kesehatan.. Nikmat kesabaran... Dan kemudahan yang telah kau berikan. Dan berkat petunjuk mu hamba dapat menyelesaikan skripsi ini.**

**Impian hamba saat ini adalah mendapatkan rezeki mu melalui cara yang baik yang dapat menuntun hamba kedalam jalan yang engkau ridhoi,, untuk itu berikan lah jalan yang baik bagi hamba mu ini ya Allah..**

**Dan ucapan terimakasih atas semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik bantuan secara emosional maupun secara langsung,, yakni yang utama dan utama sekali keluarga penulis ( *Papa : Burhayamin, Kakak : Nofetro, Eri Sademi dan keluarga lainnya*) yang sangat memberikan kontribusi yang sangat besar karena berkat doa dan usaha mereka lah penulis dapat berada di tempat yang sekarang ini,, berkat mereka penulis dapat melanjutkan pendidikan sampai saat ini..**

**Dan selanjutnya kepada rekan-rekan sekalian yang sangat memberikan dukungan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, berkat**

**kalian juga lah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dimana penulis menemukan kesulitan dan disaat itulah kalian hadir membantu, yang pertama yakni sahabat dekat penulis ( Pixel ), Atri Putra Alisa, Beni Febrianto, Harby Prasetia, Ilham Chaniago, Monica Prima Adelya, Rio Fitra Utama, Rizky Rista Tinova, Syalwa Ivo Mahardika.**

**Beginipun bagi teman-teman yang seperjuangan di FK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) yang sama-sama merasakan pahit manis nya berada di kampus kita (FK), berkat kalian juga lah kita dapat mencapai yang kita inginkan bersama, yang sama-sama kita inginkan dari awal perkuliahan. Yakni menuntut ilmu dan mendapatkan gelar sarjana sains (S.Si). dan sarjana pendidikan (S.Pd).**



**Abris Tri Putra**

## ABSTRAK

**Abris Tri Putra (2014). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kab. Solok (PERSIKAS)**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan *dribbling* atlet Sepak Bola Kab. Solok. Tujuan dalam latihan ini adalah untuk melihat seberapa berpengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan *dribbling* atlet Sepak Bola Kab. Solok.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen semu* yang bertujuan untuk mengetahui terdapatkah pengaruh *zig-zag run* terhadap keterampilan *dribbling* pada olahraga sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Persikas Kab. Solok. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling* yang berjumlah 22 orang. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan *dribbling*. Data kemudian di analisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya pengaruh latihan *zig-zag run* secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola Kab. Solok.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kab. Solok”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti 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 Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO, sekaligus Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Anton Komaini, S.Si. M.Pd, sebagai Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak/ibuk dosen dan kariawan yang telah membantu peneliti dalam upaya menyelesaikan permasalahan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Sepak Bola .....	8
2. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	17
3. <i>Dribbling</i> .....	20
4. Prinsip-Prinsip Latihan .....	22
5. Program Latihan .....	24
B. Kerangka Konseptual.....	26

C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Desain Penelitian .....	29
E. Defenisi Operasional.....	31
F. Jenis Data dan Sumber Data .....	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	32
H. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	33
I. Teknik Analisa Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif data penelitian.....	36
B. Uji persyaratan analisis .....	37
C. Pengujian hipotesis .....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi .....	29
2. Petugas Pelaksana Tes .....	33
3. Norma Standarisasi Untuk <i>Dribbling</i> .....	35
4. Distribusi Data Pree Test dan Post Test.....	36
5. Uji Normalitas .....	37
6. Uji-t Data Pree Test dan Post Test .....	39

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	19
2. Kerangka Konseptual .....	27
3. Desain Penelitian.....	30
4. Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian.....	46
2. Uji Normalitas Pree Test.....	47
3. Uji Normalitas Post Test.....	48
4. Uji-t.....	49
5. Foto Dokumentasi Penelitian.....	51

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani dengan adanya kesegaran diharapkan meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga jugadapat di jadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapain sebuah prestasi, sebagai wujud mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun Negara terutama pada cabang olahraga.

Pembangunan dalam bidang olahraga tidak hanya dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani saja. Tetapi lebih dari itu mempunyai misi untuk meningkatkan prestasi olahraga itu sendiri, sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 yang menyatakan bahwa:

“1). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. 2).pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik tingkat pusat maupun tingkat daerah. 2) pembinaan dan pengembangan prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1)dan (2) dilakukan oleh pelatih yang dimiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi yang dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi, 4) pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan penyelenggara kompetensinsecara berjenjang dan berkelanjutan. 5). Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat (4) melibatkan olahraga muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses pengembangan regenerasi”

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi atlet secara individual yang dilaksanakan melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana, berjenjang berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai bidang dewasa ini, telah mengalami kemajuan yang cukup besar, begitu juga pembangunan dalam bidang olahraga, pembangunan dalam bidang olahraga pada dasarnya ditunjukkan agar dapat mencapai prestasi dan mendapatkan gelar juara.

Pertumbuhan dan perkembangan olahraga di Sumatera Barat cukup menggembirakan terutama cabang olahraga sepak bola. Dan hampir di setiap kabupaten dan kota telah memiliki tim yang sudah berdiri lumayan lama, diantaranya persatuan sepak bola Kabupaten Solok, persatuan sepak bola Kabupaten Solok yang telah melahirkan pemain-pemain handal yang sekarang sudah bermain ditingkat daerah. Selanjutnya atlet-atlet persatuan sepak bola Kabupaten Solok telah banyak mengikuti kejuaraan sepak bola tingkat daerah dan telah beberapa kali meraih gelar juara. Persatuan sepak bola Kabupaten Solok sebagai salah satu klub yang ada di Sumatera Barat juga berusaha membina dan meningkatkan prestasi sepak bola yang mana pembinaannya terdiri dari, junior, senior, yang bertujuan mengadakan pembinaan terhadap atlet yang nantinya akan

dapat menjadi atlet-atlet sepak bola yang handal dan berkualitas seperti yang diharapkan oleh para pecinta sepak bola khususnya masyarakat Kabupaten Solok.

Namun akhir-akhir ini persatuan sepak bola Kabupaten Solok mengalami penurunan prestasi dan atlet-atlet persatuan sepak bola Kabupaten Solok kurang di segani di Sumatera Barat, ini terbukti disetiap kejuaraan yang dilaksanakan pengcap PSSI sumbar, persatuan sepak bola Kabupaten Solok selalu kandas dibabak penyisihan. Hal ini diduga para atlet persatuan sepakbola Kabupaten Solok kurang memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik yaitu Kelincahan, dan *Dribbling* bola.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro dalam Andre (2011) bahwa, “hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk sepakbola”.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seseorang atlet sepakbola harus dimiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Jez Sneyers dalam Andre (2011) mengatakan bahwa “ mutu permainan suatu kebelasan ditentukan penguasaan

teknik dasar sepakbola secara terampil. Dengan demikian penguasaan teknik bagi setiap pemain mutlak diperlukan”.

Penguasaan teknik dalam sepak bola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Dengan kata lain tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar tidak mungkin seseorang mencapai prestasi yang baik untuk memenangkan pertandingan maka suatu tim harus terdiri dari individu-individu disamping menguasai teknik harus ditunjang oleh teknik fisik dan mental. Taktik merupakan tindakan yang tidak dapat dipisahkan dari teknik pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental. Fisik merupakan modal dasar untuk dapat melaksanakan kegiatan teknik dan taktik. Tanpa adanya kemampuan fisik yang sempurna tidak mungkin dapat dilaksanakan teknik dan taktik yang baik. Mental merupakan salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan, keberhasilan seseorang pemain sangatlah tergantung dari pada sikap mentalnya.

Menurut Bisanzdalam Yulifri (2010:78) teknik dalam sepak bola dibagi menjadi dua yaitu:“1) Teknik tanpa bola meliputi: cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola, 2) Teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dan teknik penjaga gawang”.

Berdasarkan diatas salah satu teknik yang diperlukan didalam permainan sepak bola adalah menggiring bola yang merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pemain dituntut mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, dengan gerakan yang sangat

cepat karena pemain memiliki waktu ruang yang terbatas. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan dengan jaraknya yang cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, memberi umpan kepada kawan dan menahan bola tetap ada dalam penguasaannya. Menggiring bola juga memerlukan kecepatan dan juga kelincihan sehingga dapat memberikan gerakan yang lebih cepat. Dengan metode ulangan latihan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat tercapai.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini dengan demikian peneliti ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah yang benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kabupaten Solok”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu sebagai berikut:

1. Rendahnya latihan kelincihan (*zig-zag run*) yang berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepak bola Kab. Solok.

2. Rendahnya teknik yang dimiliki para atlet sepak bola Kab. Solok yang berpengaruh terhadap prestasi yang diraih
3. Rendahnya kemampuan fisik ( kecepatan ) para atlet sepak bola Kab. Solok

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini maka peneliti ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kabupaten Solok”

### **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: Bagaimana Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kabupaten Solok.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kabupaten Solok.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah:

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapat gelar strata sarjana sains olahraga
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepakbola

3. Sebagai bahan bacaan dipustaka dipustakaan fakultas ilmu keolahragaan dan pustaka Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentang Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet Sepak Bola Kabupaten Solok