

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PRATIWI
PRABUMULIH**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
ARIE PRATAMA
NIM: 141330049**



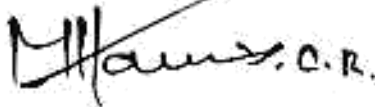
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN, ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih**
Nama Mahasiswa : **Arie Pratama**
NIM : **141330049**
Program Studi : **Pendidikan Olahraga**

menyetujui,

Pembimbing I



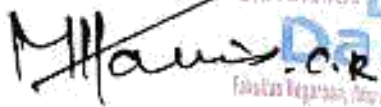
Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Pembimbing II



Arif Hidayat, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108440/0205058801

Ketua
Program Studi
Pendidikan Olahraga



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Dekan,
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan,
dan Bahasa
Universitas Bina Darma

Universitas **Bina Darma**
Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa



Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 28 Agustus 2019

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

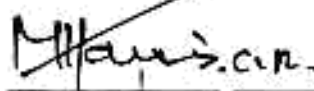

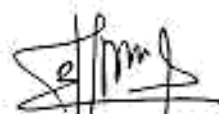
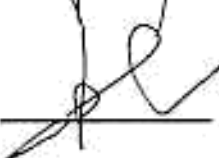
**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PRATIWI
PRABUMULIH**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:
ARIE PRATAMA
NIM: 141330049

Skripsi ini telah diujikan hari Rabu tanggal 28 Agustus 2019 dan telah disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		10/2019 /10
2. Arif Hidayat, M.Pd.		10/2019 /10
3. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.		10/2019 /10
4. Drs. Winoto Chandra. M.H., M.Kes., M.Pd., M.Kom., M.T		10/2019 /10

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arie Pratama
NIM : 141330049

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk memperoleh gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukan kedalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan ini dicek keasliannya menggunakan *plagiarsm checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Palembang 28 Agustus 2019
Yang membuat Pernyataan,



Arie Pratama
NIM: 141330049

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Hidup adalah sebuah pilihan, pilihan dimana akan menjadi baik atau bahkan sebaliknya menjadi kurang baik. (Arie Pratama 28 Agustus 2019)

Persembahan

Bismillahirrohmanirrohim

Sujud syukur kupersembahkan kepada Allah Yang Maha Kuasa, berkat dan rahmatNYa detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikanNya hingga saat ini saya dapat mempersembahkan Skripsiku ini kepada:

1. orangtuaku tercinta ayah Edi Sudarmaji, S.Pd. dan ibu Puji Astuti, S.Pd. yang tak pernah lelah membesarkanku dengan penuh kasih sayang serta memberi dukungan, perjuangan, motivasi dan pengorbanan dalam hidup ini. Terima kasih ayah dan ibu;
2. adikku tercinta (Martio Dwi Putra dan Revano Abimanyu) yang selalu memberikan semangat;

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa SMK Pratiwi Prabumulih. Penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah One Groups Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 30 orang siswa, dan selanjutnya akan dijadikan sampel penelitian, sehingga disebut penelitian populasi. Instrument penelitian yang digunakan yaitu tes *dribbling*. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan lari *zig zag* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *dribbling* siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar -20,4 lebih besar dari nilai t tabel 1,699 atau t hitung > t tabel. Bilangan negatif pada t hitung tidak memiliki makna minus (hitungan) tetapi mempunyai makna bahwa pengujian hipotesis dilakukan dari sisi kiri.

Kata kunci: sepak bola, lari *zig zag*, *dribbling*

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the effect of the zigzag running dribbling skills in soccer games on Pratiwi Prabumulih Vocational students. The research used in this study was One Groups Pretest-Posttest Design. The population in this study consisted of 30 students, and subsequently will be used as research samples, so-called population research. The research instrument used was the dribbling test. Based on the results of the study showed that zig zag running exercises had a significant effect on student dribbling. This is evidenced by the value of t count of -20.4 greater than the value of t table 1,699 or t count > t table. Negative numbers on t count do not have a minus meaning (count) but have the meaning that hypothesis testing is done from the left side.

Keywords: football, zig zag running, dribbling.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. karena atas kasih dan rahmatNya penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih.”

Tujuan penulisan Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Program Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Dalam proses penulisan Skripsi ini penulis memperoleh bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini, penulis dengan rasa tulus dan ikhlas mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang sebagai Pembimbing I yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat terselesaikan;
4. Arif Hidayat, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan dan motivasi selama bimbingan penulisan Skripsi;

5. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Ir. Mukminin, Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Pratiwi Prabumulih atas izinnya melakukan penelitian di Sekolah ini;
7. Harry Cahya Putra, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) Sekolah Menengah Kejuruan Pratiwi Prabumulih atas bantuannya dalam pengeumpulan data;
8. Peserta didik SMK Pratiwi Prabumulih, khususnya peserta didik ekstrakurikuler, atas partisipasinya dalam penelitian ini;
9. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, atas kesempatan yang diberikan untuk menuntut ilmu di Lembaga ini;

Penulis berdoa kepada Allah swt semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya mata pelajaran Penjasorkes cabang olahraga permainan sepak bola.

Palembang 28 Agustus 2019

Penulis



Arie Pratama
NIM 141330049

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6

	Halaman
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Hakikat Permainan Sepak Bola	8
B. Sarana dan Prasarana	9
1. Lapangan	9
2. Gawang	10
3. Bola	10
4. Tanda Perbatasan	11
5. Daerah Sudut	11
C. Teknik Dasar Sepak Bola	11
1. Teknik <i>Shooting</i>	11
2. Teknik <i>Passing</i>	12
3. Teknik menggiring bola atau <i>Dribbling</i>	12
4. Teknik Melempar Kedalam atau <i>Trhow in</i>	13
5. Teknik <i>Headhing</i>	13
D. Hakikat Latihan	14
1. Tujuan Latihan	14
2. Prinsip Latihan	17
3. Prinsip Beban Lebih	18
4. Intensitas Latihan	19
5. Kualitas Latihan	20
6. Ciri-ciri Latihan	20
E. Hakikat <i>Dribbling</i> Sepak Bola	21
F. Definisi Lari <i>Zig-zag</i>	25

	Halaman
G. Ekstrakurikuler di Sekolah	27
H. Kajian Yang Relevan	34
I. Kerangka Berpikir	36
J. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Desain Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Tempat dan Waktu Penelitian	40
E. Populasi dan Sampel Penelitian	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Instrumen dan Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Tes	41
H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Penelitian	44
2. Analisis Data	44

	Halaman
a. Data Tes Awal <i>Dribbling</i>	45
b. Data Tes Akhir <i>Dribbling</i>	47
3. Uji Normalitas Data	47
4. Uji Homogenitas Data	48
5. Uji Hipotesis	50
B. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	56
A. Simpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 hasil tes awal dan akhir <i>dribbling</i>	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi tes awal <i>dribbling</i>	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi tes akhir <i>dribbling</i>	45
Tabel 4.4 hasil uji normalitas data	48
Tabel 4.5 data uji t	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	10
Gambar 2.2 Gawang Sepak Bola	10
Gambar 2.3 Bola Sepak Bola	10
Gambar 2.4 Menggiring Bola	22
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola	41
Gambar 4.1 Diagram batang tes awal <i>dribbling</i>	46
Gambar 4.2 Diagram batang tes akhir <i>dribbling</i>	47
Gambar 4.3 kurva t hitung dan t tabel	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat izin Penelitian Universitas Bina Darma Palembang	57
2. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Sumatera Selatan	58
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari Sekolah	59
4. Daftar Nama Siswa	60
5. Dokumentasi penelitian	61
6. Program latihan	63
7. Kalender Latihan	67