

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ZONA DEFENSE* DAN *MAN TO MAN MARKING* TERHADAP KEMAMPUAN BERTAHAN ATLET FUTSAL PUTRA TIM SEMEN BATURAJA FC**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**Oleh :  
RISKI HELMALIYA  
201330019**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

**Judul Skripsi** : **Efektivitas Latihan *Zona Defense* Dan *Man To Man Marking* Terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Futsal Putra Tim Semen Baturaja FC**  
**Nama** : **Riski Helmaliya**  
**NIM** : **201330019**  
**Program Studi** : **Pendidikan Olahraga**

Menyetujui,  
Pembimbing,



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

**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Olahraga,**



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIP/NIDN : 0216118801

**Dekan**  
**Fakultas Sosial Humaniora,**



Nuzsep Almigp, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIP/NIDN : 00120097607

Tanggal lulus 28 Agustus 2024

**HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZONA DEFENSE DAN MAN TO MAN  
MARKING TERHADAP KEMAMPUAN BERTAHAN ATLET FUTSAL  
PUTRA TIM SEMEN BATURAJA FC**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**RISKI HELMALIYA**

**NIM 201330019**

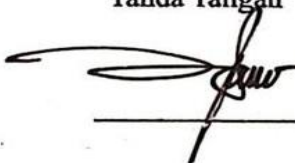
**Skripsi ini telah diujikan tanggal 28 Agustus 2024 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji

Tanda Tangan

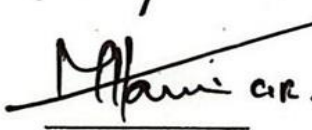
Tanggal

1. Dr. Arif Hidayat, M.Pd.

  
\_\_\_\_\_


24 / 2024  
/ 9

2. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.

  
\_\_\_\_\_

25 / 2024  
/ 9

3. Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd

  
\_\_\_\_\_

25 / 2024  
/ 9

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Riski Helmaliya

NIM : 201330019

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh public 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 dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 23 September 2024

Yang Membuat Pernyataan



Riski Helmaliya

NIM. 201330019

## HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTO :

- “ Matahari tidak dapat mengejar bulan dan malam tidak dapat mendahului siang. Masing-masing beredar pada garis edarnya”, (Q.S Yasin : 40)
- “ Lebih baik gagal setelah mencoba dari pada gagal karena belum mencoba”,(Riski Helmaliya)
- “ Selalu ada harga dalam proses. Menikmati kelelahan dan tetap sabar. Semua upaya yang di investasikan untuk menjadikan dirimu serupa seperti yang diinginkan kemungkinan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan, tetapi hasilnya akan selalu menjadi cerita”, (Boy Candra)

### PERSEMBAHAN :

Tidak ada lembar skripsi terbaik dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, pertolongan, kemampuan sehingga memastikan bahwa saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Bapak fauzul Amin dan Ibu Titin Suarni, Kedua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, yang selalu mendoakan saya dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini . Terima kasih sudah membawa saya ke titik sekarang, Saya mempersembahkan tulisan sederhana ini, bersama dengan gelar, untuk papa dan mama tercinta.

Ilham Julio dan Salsha Damayanti. Kepada cinta kasih kedua kakak saya sangat berterima kasih atas semua doa kalian, inspirasi, dan dukungan serta donatur yang diberikan yang diberikan kepada adikmu ini, baik berupa material maupun immaterial.

# ALMAMATERKU TERCINTA TEMPATKU MENIMBA ILMU

## UNIVERSITAS BINA DARMA

### ABSTRAK

Peninjauan ini bermula dari kenyataan yang ada saat ini, bahwa penerapan kemampuan bertahan pada atlet putra tim Semen Baturaja FC masih kurang efektif, hal ini ditunjukkan pada salah satu pertandingan yang ada. Tujuan penelitian ini untuk menilai keefektifan latihan *Zone Defense* dan *Man-To-Man-Marking* terhadap meningkatkan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan desain "*two group pre-test-post-test design*". Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 32 atlet futsal putra dari tim Semen Baturaja FC. Metode pengambilan sampel yang diterapkan menggunakan *purposive sampling*, yang secara khusus menargetkan pemain futsal pria yang memiliki keterampilan dasar dalam olahraga ini dan pemain yang berusia kurang dari 20 tahun. Berdasarkan kriteria ini, 20 pemain ditemukan memenuhi persyaratan. Seluruh sampel menjalani pretest untuk memilih kelompok perlakuan, di mana skor pretest dinilai. Kemudian, sampel terbagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing terdiri dari 10 pemain, masing-masing mempergunakan pola A-B-B-A untuk berpasangan. Instrumen memakai *defense test*. Melakukan analisis data dengan menerapkan uji tingkat signifikansi 5%. (1) Latihan zona defense memiliki dampak yang cukup besar dalam meningkatkan kemampuan bertahan para atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini terlihat dari hasil analisis statistik, dimana nilai  $t$  hitung  $22.642 > t$  tabel  $2.262$ , dan  $p$ -value  $0.001 < 0.05$ , serta meningkat sebesar 30,6%. (2) Latihan *man-to-man marking* meningkatkan kemampuan bertahan secara signifikan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini didukung oleh nilai  $t$  hitung  $16.000 > t$  tabel  $2.262$ , dan  $p$ -value  $0.001 < 0.05$ , serta meningkat sebesar 27,4%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara latihan zone defence dan man-to-man marking dalam meningkatkan kemampuan bertahan atlet futsal putra tim Semen Baturaja FC. Ini didukung oleh nilai  $t$  hitung  $0,908 < t$  tabel  $2,101$  dan tingkat signifikansi  $0,850 > 0,05$ .

**Kata Kunci** : Latihan; *Zona Defense*; *Man To Man Marking*; Kemampuan Bertahan

## **ABSTRACT**

*This review begins with the current reality, that the application of defensive skills in male athletes of the Semen Baturaja FC team is still ineffective, this is shown in one of the existing matches. The purpose of this study was to assess the effectiveness of Zone Defense and Man-To-Man-Marking training in improving the defensive skills of male futsal athletes of the Semen Baturaja FC team. This type of research is a quasi-experimental study using a "two group pre-test-post-test design". The population in this study consisted of 32 male futsal athletes from the Semen Baturaja FC team. The sampling method applied used purposive sampling, which specifically targeted male futsal players who had basic skills in this sport and players who were under 20 years old. Based on these criteria, 20 players were found to meet the requirements. All samples underwent a pretest to select the treatment group, where the pretest score was assessed. Then, the sample was divided into 2 groups with each consisting of 10 players, each using the A-B-B-A pattern to pair up. The instrument used a defense test. Conducting data analysis by applying a 5% significance level test. (1) Defense zone training has a significant impact in improving the defensive ability of Semen Baturaja FC men's futsal athletes. This can be seen from the results of statistical analysis, where the calculated  $t$  value is  $22.642 > t$  table  $2.262$ , and  $p$ -value  $0.001 < 0.05$ , and increased by 30.6%. (2) Man-to-man marking training significantly improves the defensive ability of Semen Baturaja FC men's futsal athletes. This is supported by the calculated  $t$  value of  $16.000 > t$  table  $2.262$ , and  $p$ -value  $0.001 < 0.05$ , and increased by 27.4%. (3) There is no statistically significant difference between zone defense and man-to-man marking training in improving the defensive ability of Semen Baturaja FC men's futsal athletes. This is supported by the calculated  $t$  value of  $0.908 < t$  table  $2.101$  and a significance level of  $0.850 > 0.05$ .*

**Keywords:** *Training; Defense Zone; Man To Man Marking; Defensive Skills*

---

## KATA PENGANTAR

Segala rasa puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT., karena berkat rahmat, hidayah, dan petunjuk-nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Zona Defense* Dan *Man To Man Marking* Terhadap Kemampuan Bertahan Atlet Futsal Putra Tim Semen Baturaja FC”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar akademik Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga. Dan tidak lupa juga, sholawat dan serta salam saya haturkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Saat menulis karya ini, banyak mengalami perasaan senang dan sedih. Penulis berusaha keras, dan sabar untuk menyelesaikan pekerjaan ini. Sebagai penulis, saya ingin mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Titin Suarni, pintu surgaku. Ibunda tercinta, beliau berperan sangat penting dalam menyelesaikan program studi penulis. Selalu memanjatkan doa, motivasi, dan support yang tetap beliau berikan yang tiada henti meminta kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan membuat penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Doa untuk mama, sehat-sehat terus.
2. Fauzul Amin. Ayahanda tercinta, beliau yang menjadi tulang punggung keluarga. Yang bekerja keras membiayai finansial penulis selama masa kuliah dan beliau mampu mendidik penulis menjadi perempuan yang kuat dan mandiri, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikannya sampai tingkat sarjana.
3. Dr. Arif Hidayat, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, masukan, dan dorongan yang selalu diberikan kepada penulis. Saya ingin mengucapkan terima kasih atas semua pelajaran yang diberikan, serta dorongan yang Anda berikan selama bimbingan dan bimbingan, yang telah memberi saya motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan rasa hormat dan bangga bisa memiliki kesempatan untuk menjadi siswa bimbingan Bapak.



4. Dr. M. Haris Satria, M.Pd, dan Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. Selaku Dosen Penguji 1 dan Penguji 2 saya atas ilmu, bimbingan, motivasi, dan arahan yang bapak berikan selama peneliti menjalani perkuliahan
5. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, terima kasih atas kemudahan berokrasi yang diberikan kepada penulis.
6. Semua dosen di Fakultas Sosial dan Humaniora Universitas Bina Darma. terutama Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan wawasan, mengajar, dan membimbing penulis selama perkuliahan Dengan rasa hormat dan bangga, penulis memiliki kesempatan untuk mendapatkan instruksi dan bimbingan dari Bapak dan Ibu Dosen. Semoga Bapak dan Ibu selalu sehat, bahagia, dan dalam perlindungan Tuhan Yang Maha Esa.
7. Semua karyawan yang bekerja dalam Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perpustakaan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma, yang telah membantu dan memudahkan penulis dalam administrasi kuliah.
8. Seluruh Dosen bagian staf Kemahasiswaan, yang telah membantu dan mengurus administrasi KIP Kuliah Penulis dari semester awal hingga semester akhir
9. Kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, yang telah memberikan penulis peluang sebagai mahasiswa KIP kuliah.
10. Seluruh atlet putra tim Semen Baturaja FC, yang menjadi subjek studi penulis dalam skripsi ini.
11. Ketua umum Semen Baturaja FC, yang telah memberikan penulis kesempatan untuk melakukan penelitian di tim Semen Baturaja FC.
12. Coach Ayin, pelatih tim Semen Baturaja FC, yang telah membatu penulis dalam menyelesaikan proses penelitian hingga selesai.
13. Ilham Julio dan Salsha Damayanti, selaku kakak laki-laki dan kakak Perempuan penulis yang setiap saat memberikan semangat, dukungan, serta donatur ntuk

memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini dengan hasil yang membanggakan keluarga.

14. Seluruh keluarga penulis yang telah memberikan doa dan dukunga. Semoga kita semua diberikan limpahan keberkahan, Kesehatan ,dan kebahagiaan dalam hidup oleh Allah SWT.
15. Oktarina. Marisa, Dahliana, selaku sahabat Pendidikan olahraga 2020 yang kebersamai langkah penelitian, saling menyemangati satu sama lain selama proses penyelesaian skripsi
16. Reyzqi Pitoyo, selaku panutan penulis yang terus mendorong dan mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
17. Yuliani Wijaya, selaku sahabat saya atas dukungan, support dan motivasinya,, serta membantu mengerjakan proses penelitian penulis hingga selesai. Semoga selalu diberikan kelimpahkan keberkahan, Kesehatan, dan kebahagiaan dalam hidup-nya.
18. Dewi Yulianti, Ima Hikmani, selaku teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian.
19. Meidina, selaku teman dan sahabat penulis dari TK- sekarang yang dapat berkenan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Palembang, 23 September 2024

Penulis,



**Riski Helmaliya**  
**NIM. 201330019**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Kajian Teori.....	6
a. Hakikat Futsal.....	6
b. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	7
c. Hakikat Pemain Bertahan.....	11

d. Hakikat Latihan .....	13
e. Hakikat Zona Defense .....	18
f. Hakikat Man To Man Marking.....	20
B. Kajian Penelitian Relavan .....	21
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Metode Penelitian.....	27
B. Rancangan Penelitian.....	27
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
D. Populasi Dan sempel Penelitian.....	29
a. Populasi .....	29
b. Sampel .....	30
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	32
G. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian .....	35
1. Ui Validitas Dan Reliabilitas .....	35
2. Uji Reliabilitas.....	36
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	36
4. Hasil Uji Normalitas.....	40
5. Hasil Uji Homogenitas .....	41
6. Hasil Uji Hipotesis .....	42

B. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Zona Defense</i> .....	19
Gambar 2. 2 <i>Man To Man Marking</i> .....	21
Gambar 2. 3 Kerangka Berfikir.....	25
Gambar 3 1 <i>Two Group Pretest-Posttest Desain</i> .....	27
Gambar 4. 1 Diagram <i>Pretest dan Posttest Zona defense (A)</i> .....	38
Gambar 4. 2 Diagram <i>Pretest dan Posttest Man-To-Man-Marking (B)</i> .....	40
Gambar 4. 3 Diagram Hail Test Kedua Kelompok .....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Kelebihan dan Kekurangan <i>Zona Defense</i> .....	19
Tabel 2. 2 Kelebihan dan Kekurangan <i>Man To Man Marking</i> .....	20
Tabel 3. 1 Program Latihan <i>Zona Defense</i> .....	28
Tabel 3. 2 Program Latihan <i>Man-To-Man-Marking</i> .....	29
Tabel 3. 3. Teknik <i>Ordinal Pairing</i> .....	30
Tabel 3. 4 Penilaian instrumen penelitian.....	31
Tabel 4. 1. Uji responden .....	35
Tabel 4. 2. Uji Validitas .....	36
Tabel 4. 3. Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Posttest Zona Defense</i> .....	37
Tabel 4. 5 Deskriptip Statistik <i>Zona Defense</i> .....	37
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Posttest Man-To-Man-Marking</i> .....	38
Tabel 4. 7 Deskriptip Statistik <i>Man-To-Man -marking</i> .....	39
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 4. 9 Tes Varians Homogenitas .....	41
Tabel 4. 10 Uji-t <i>Prestest</i> dan <i>Posttest Latihan Zona Defense</i> .....	42
Tabel 4. 11 Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Man-To-Man-Marking</i> .....	43
Tabel 4. 12 Uji-t <i>Zona Defense</i> dan <i>Man-to-Man-marking</i> .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Ahli .....	54
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian Tim Semen Baturaja FC .....	58
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Ordinal Pairing</i> .....	59
Lampiran 5. Analisis Data Menggunakan Spps 29 .....	62
Lampiran 6. Tabel t .....	67
Lampiran 7. Instrumen defense test .....	68
Lampiran 8 Program Latihan <i>Zona Defense</i> Dan <i>Man-To-Man-Marking</i> .....	76
Lampiran 9. Lembar Permohonan Judul.....	95
Lampiran 10. Lembar Konsultasi Proposal.....	96
Lampiran 11. Halaman Pengesahan .....	97
Lampiran 12. Lembar Perbaikan Proposal.....	98
Lampiran 13. Surat Keterangan Lulus Proposal .....	99
Lampiran 14. Lembar Konsultasi Seminar Hasil.....	100
Lampiran 15. Halaman Persetujuan .....	101
Lampiran 16. Lembar Perbaikan Seminar Hasil.....	102
Lampiran 17. Surat Keterangan Lulus Komprehensif .....	103
Lampiran 18. Sk Pembimbing .....	104
Lampiran 19. LOA .....	105
Lampiran 20. Hasil Turnitin.....	106
Lampiran 21. Kelayakan Jilid Skripsi.....	107
Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian.....	108
Lampiran 23. Daftar Riwayat Hidup.....	112