

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :
Kresno Aji Bagas Maulana
NIM. 16604224023

**PRORGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG**

Disusun Oleh:

Kresno Aji Bagas Maulana
NIM. 16604224023

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

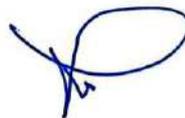
Yogyakarta, 16 Mei 2023

Mengetahui,
Koord. Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, S.Pd M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Suhadi, M.Pd.
NIP. 196005051988031006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kresno Aji Bagas Maulana

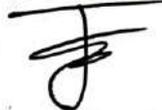
NIM : 16604224023

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan
Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Kelompok
Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ Grabag Magelang

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Mei 2023
Yang Menyatakan,



Kresno Aji Bagas Maulana
NIM. 16604224023

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi
**PENGARUH LATHIAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGINGRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG**

Disusun Oleh:
Kresno Aji Bagas Maulana
NIM. 16604224023

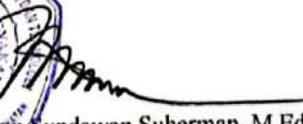
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal, 10 Agustus 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Suhadi, M.Pd. Ketua		23/8 2023
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or Sekretaris		23/8 2023
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji Utama		23/8 2023

Yogyakarta, 24 Agustus 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan FIKK



Prof. Dr. Wiyawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG

Oleh :

Kresna Aji Bagus Maulana

NIM 16604224023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”. Dalam penelitian ini, merupakan penelitian populasi karena sampel yang digunakan adalah seluruh siswa SSB IMJ Grabag Magelang yang berjumlah 20 orang dengan kategori usia 15-16 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test dribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan *zig-zag*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang. Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai sig. lebih besar daripada 0,05, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola. Diketahui bahwa nilai rata-rata untuk hasil pretest sebesar 64 detik dan nilai rata-rata untuk hasil posttest 55 detik. Hasil ini menunjukkan keterampilan menggiring bola setelah berlatih dengan menggunakan *zig-zag run* menurun sebesar 9 detik atau sebesar 15,45% dari saat pretest.

Kata kunci: *Pengaruh latihan, Keterampilan menggiring, SSB IMJ*

PERSEMBAHAN

Dengan kesederhanaan dan ketulusan , skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahku Murtandiyo Preh Hartadi dan Ibuku Ruhara Wijayanti terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta do'a-do'a yang selalu mengiringi setiap langkahku dalam menempuh hidup yang lebih bermakna.
2. Kakaku Hindam Purwandono dan Adikku Alfafan Fadhli Akbar yang selalu memberikan dukungan dan semangat di setiap waktu.
3. Almamater dan segenap keluarga

MOTTO

1. Usaha dan keberanian tidak cukup tanpa adanya tujuan dan arah perencanaan (*Kresno Aji Bagas Maulana*)
2. Mulailah dari tempatmu berada, gunakan yang kau punya, dan gunakan yang kau punya (*Arthur Ashe*)
3. Tidak ada kata terlambat untuk memulai menciptakan kehidupan yang kamu inginkan (*Dawn Clark*)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Latihan.....	7
2. Definisi Lari <i>Zig-zag</i>	10
3. Hakikat Sepak Bola	11
4. Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	12
5. Karakteristik Kelompok Usia 15-16 Tahun	15
B. Kajian Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berfikir	19

D. Hipotesis	20
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
C. Populasi Penelitian	23
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi Hasil Penelitian	27
B. Analisis Hasil Penelitian	28
C. Pembahasan	32
D. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V.....	36
SIMPULAN DAN SARAN	36
A. Simpulan.....	36
B. Implikasi Hasil Penelitian	36
C. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia.....	27
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tahun Lahir	27
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest-Posttest</i>	28
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.....	29
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas	29
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	30
Tabel 7. Hasil Uji F.....	31
Tabel 8. Hasil Uji T.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	14
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	14
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	15
Gambar 4. Desain Penelitian.....	21
Gambar 5. Instrumen <i>Dribbling</i>	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 2. Validasi Instrumen.....	42
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	45
Lampiran 4. Data Penelitian.....	46
Lampiran 5. Uji Analisis	47

BAB I PENDAHULUAN

A. latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling terkenal diseluruh dunia, hal ini ditandai dengan banyaknya penonton yang sangat antusias baik itu event nasional maupun internasional dimana penonton atau *supporter* dapat mencapai puluhan ribu yang halnya seperti liga yang ada di belahan Eropa. Maka tidak heran bila olahraga yang menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki-laki, dari anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepak bola akan sangat mudah kita jumpai. Permainan sepak bola dapat menyalurkan unsur hobi, bakat dan kegembiraan anak, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bahkan sekarang permainan sepak bola sudah digemari dan dipertandingkan oleh kaum wanita di indonesia. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepak bola.

Permainan sepak bola yang baik harus memenuhi berbagai syarat , baik individu maupun sebagai tim kesebelasan, artinya sebagai individu harus memiliki kemampuan fisik, teknik dan mental yang baik, sedangkan sebagai anggota kesebelasan ia harus dapat bekerja sama dengan pemain yang lain untuk membentuk suatu tim yang baik. Tim sepak bola yang baik berawal dari kemampuan individu yang memahami kemampuan diri sendiri dan kemampuan temannya, sehingga yang perlu ditingkatkan yang utama adalah keterampilan

sepak bola. Mencapai keterampilan bermain sepak bola yang baik harus didukung oleh kemampuan teknik yang baik pula. Hal ini dapat mendasari bahwa seseorang yang memiliki tingkat kemampuan teknik yang baik dapat melakukan sesuatu gerakan atau keterampilan dengan baik. Kemampuan teknik yang bagus pada seorang atlet akan sangat berpengaruh atau mendukung pada perkembangan keterampilan teknik olahraga yang ditekuninya. Sehingga kemampuan teknik sangat diperlukan terhadap penguasaan keterampilan bermain sepak bola. Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan teknik menurut Nurhasan dalam Efriyansyah (2022) komponen-komponen kemampuan tehnik adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Mielke dalam Utama, 2015).

Pemain supaya bisa bermain sepak bola yang baik dan benar perlu menguasai teknik-teknik dasar sepak bola. Pemain yang memiliki teknik sepak bola yang baik, cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Olahraga sepak bola mempunyai beberapa teknik keterampilan dasar yang dijelaskan menurut Nurhasan (2007) bahwa “Teknik keterampilan dasar ini merupakan

keterampilan dasar atau pokok dari suatu cabang olahraga”. Dalam sepak bola misalnya *passing* dan *stopping*, *heading*, *dribbling*, dan yang terakhir *shooting*. Pemain sudah menguasai keterampilan dasar tersebut akan tercipta permainan sepak bola yang baik dan efektif dalam mengembangkan cara bermain. Teknik merupakan keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola, karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

SSB IMJ GRABAG Magelang, merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berada di Magelang yang terletak di daerah Grabag Kab. Magelang. SSB IMJ adalah sekolah sepak bola yang terbentuk pada tahun 2018, karena baru awal dibentuk masih belum ada prestasi yang mencolok publik magelang. Seperti sekolah sepak bola yang lainnya, bahwa masing-masing sekolah sepak bola tentu mempunyai tujuan Didirikannya sekolah sepak bola. SSB IMJ GRABAG ini, memiliki tujuan di antaranya: 1) anak-anak memiliki aspek teknik, skill, fisik, taktik, dan mental sebagai pemain sepak bola yang baik, 2) mengembangkan bakat dan minat sesuai potensi anak, 3) menanamkan budaya hidup sehat, berdisiplin melalui olahraga, dan 4) mengantar untuk sukses dalam kehidupan dan karier. Setiap anak atau pemain memang dapat bergabung dan berlatih di sebuah sekolah sepak bola, akan tetapi tidak semua pemain yang bergabung dalam sekolah sepak bola mencapai prestasi yang maksimal.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan oleh siswa SSB IMJ belum terlalu

baik, hal ini terlihat ketika siswa SSB IMJ melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sama rekannya dalam latihan *games* sepak bola.

Metode untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepak bola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan dilapangan belum bias ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya berbagai macam variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri belum maksimal.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ GRABAG, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* terhadap Keterampilan Menggiring dalam Permainan Sepak bola Kelompok Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ GRABAG Magelang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diurutkan di atas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Latihan untuk meningkatkan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi untuk meningkatkan kemampuan dan cenderung monoton bagi siswa.
2. Kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh siswa masih lambat.

3. Perlu adanya penelitian tentang pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola siswa SSB IMJ kelompok usia 15-16 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi karena keterbatasan waktu, dana, kemampuan serta sarana dan prasarana maka perlu adanya pembatasan masalah hanya membahas “Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan Menggiring Dalam Permainan Sepak bola Kelompok Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ GRABAG Magelang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* terhadap Keterampilan Menggiring dalam Permainan Sepak bola Kelompok Usia 15-16 Tahun di SSB IMJ GRABAG Magelang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 Tahun di SSB IMJ GRABAG Magelang.

F. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Metode latihan lari *zig-zag* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kelincahan terhadap kelincahan dalam menggiring bola (*dribbling*) pemain sepak bola.

b. Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepak bola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik dan teknik pemain sepak bola khususnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan menjadi sumbangan berarti dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Harsono (2018) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” .Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan menurut Lumintuarso (2013) “merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologisnya dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Hal ini sesuai dengan definisi oleh Kent dalam Budiwanto (2012) yang mengatakan bahwa “latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam

suatu pertandingan penting”. Sedangkan Bower dan Foss dalam Budiwanto (2012) mengemukakan “bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan”. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

b. Ciri Latihan

Beban adalah salah satu ciri dari latihan, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan bertahan lebih lama.

Menurut Syahrifudin (2013) ciri-ciri latihan adalah :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relative permanen.
- 5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan. Kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Hermawan (2016) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, dan, 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

d. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan harus berpedoman dengan acuan yang benar dalam melakukan latihan. Hermawan (2016) berpendapat bahwa prinsip latihan merupakan suatu hal yang harus ditaati dengan benar, dilakukan atau dihindari agar pada saat latihan dapat menemukan hasil yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang akan menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai dengan baik, antara lain: (1) prinsip partisipatif, (2) prinsip perkembangan multilateral, (3) prinsip *individual*, (4) prinsip *overload*, (5) spesifikasi, (6) kembali ke awal (*reversible*), (7) prinsip variasi..

Dengan demikian yang dimaksud dengan latihan dalam penelitian ini adalah bagaimana proses kerja yang wajib dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan dalam berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan yang akan dicapai dapat tercapai pada waktunya.

2. Definisi Lari *Zig-zag*

a. Latihan Lari *Zig-zag*

Badiah (2022) mendefinisikan lari *zig-zag* sebagai lari dengan arah berkelok-kelok dengan formasi lari membentuk huruf “Z”. Tujuannya yaitu melatih gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet berlari dengan melintasi beberapa titik (Mustofa, 2016). Keuntungan dan kerugian berlari *zig-zag* berdasarkan dengan uraian di atas dapat disimpulkan dengan berikut :

1) Lari *zig-zag*

(a) Keuntungan:

- (1) Kemungkinan cedera akan lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok-belok arah lebih kecil (45^0 dan 90^0).
- (2) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga akan mempermudah dalam melakukan tes kelincahan *dribbling*.

(b) Kerugian:

- (1) Secara psikis dalam melakukan lari perlu daya ingat yang tinggi.
- (2) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akhirnya konsentrasi atlet terpusat pada arah belok bukan pada kecepatan larinya.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa lari *zig-zag* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan yang berkelok-kelok melewati rambu-rambu atau rintangan yang sudah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam suatu permainan sepak bola.

3. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan satu penjaga gawang. Menurut Sucipto dalam Ginanjar (2015) menjelaskan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apa bila sama, maka permainan dinyatakan seri atau draw dengan demikian tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya melalui penguasaan teknik dan penerapan strategi serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Cholid (2013) permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Menurut Komarudin (2011) sepak bola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya dengan struktur pergerakannya. Dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang dapat membangun pola gerak yang begitu lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus matipulatif.

Tujuan yang paling utama dan paling diharapkan untuk dunia pendidikan, sepak bola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar anak kelak

menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif sehingga dalam diri anak tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerja sama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepak bola sangat kompleks sekali seperti lari, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepak bola.

Dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang, secara lengkap diwakili oleh gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus gerakan manipulatif.

4. Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sarjono dan Sumarjo (2010) berpendapat bahwa menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Pendapat lain menyatakan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, padangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan (Ardianda & Arwandi, 2018).

Dribbling bola salah satu teknik yang penting di dalam sepakbola, ketika *dribbling*, dapat mempermudah bagi seorang dalam mengatur tempo, mengumpan, menerima bola, mengganggu 12 pertahanan lawan dan melakukan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Saputra & Yenes, 2019).

Dribbling artinya membawa bola lari dengan kaki. Ketika membawa bola, menggunakan bagian kaki dalam maupun luar agar bergerak di tanah. Mengiring dilakukan ketika dalam keadaan cepat serta berguna intinya dalam keadaan leluasa dalam penjagaan. Berdiri ketika mengarahkan gerakan bola dan pandangan selalu ke muka. lengan harus santai, saat melakukan dengan membuka pergelangan kaki keluar, sehingga bola bisa menyentuh kaki. Doronglah bola, beban tubuh harus kaki bukan kawan (Atiq, 2017).

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan.
2. Untuk mencari kesempatan dalam memberikan umpan kepada teman dengan tepat dan akurat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan.
4. Untuk menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman satu tim.

Menurut Sukamtasi dalam Abidin (2019) ada beberapa macam cara untuk menggiring bola, yaitu:

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.
 - a) Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
 - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: Mubarok (2021)

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura/punggung kaki penuh.
 - a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura bagian luar.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.
Sumber: Mubarok (2021)

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
 - b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.
Sumber: Mubarok (2021)

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004) sebagai berikut:

- 1) *Dribbling* menghadapi lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
- 2) Sedangkan apabila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola agak dipecepat diikuti dengan lari yang cepat juga.

5. Karakteristik Kelompok Usia 15-16 Tahun

Karakter kelompok usia 15-16 tahun, menurut Sukintaka (1992) anak mempunyai ciri-ciri tertentu di antaranya yaitu:

a. Mempunyai Karakteristik Jasmani:

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang kepada perkembangan keterampilan yang baik, bahkan mengarah kepada gerakan akrobatik.

- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak putri proporsi tubuh menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energi dengan baik.

b. Fisik dan Mental

- 1) Mental menjadi stabil dan matang.
- 2) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 3) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut.
- 5) Senang terhadap kebebasan dairi dan berpetualang.
- 6) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian yang rapi.
- 7) Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua.
- 8) Pandangan kelompok sangat senang terhadap sikap pribadinya.

Makmun (2003) yang telah merinci karakteristik perilaku dan pribadi masa remaja awal yang meliputi aspek psikomotor, kognitif, sosial, moralitas, keagamaan, konatif, emosi afektif dan kepribadian, yang penulis rangkum sebagai berikut:

a. Psikomotor

- 1) Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasi.
- 2) Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

b. Perilaku kognitif

1. Proses berfikir sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas)
2. Kecakapan dasar intelektual menjalani laju perkembangan yang terpesat.
- 3) Kecakapan dasar khusus (bakat) mulai menunjukkan kecenderungan yang lebih jelas.

c. Perilaku Sosial

- 1) Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer.
- 2) Adanya ketergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.

d. Moralitas

- 1) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan dan bantuan dari orang tua.
- 2) Dengan sikapnya dan cara berfikir yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau system nilai etis dengan kenyataan dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya.
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.

e. Perilaku Keagamaan

- 1) Mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
- 2) Penghanyatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan atas pertimbangan adanya semacam tuntutan yang memaksa dari luar dirinya.

3) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidup.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa seorang siswa merupakan masa remaja yang mengalami perkembangan dan perubahan fisik ataupun perubahan sifat yang dapat mengetahui jati dirinya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Ridwan Yuli Prihantoro (2010) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Bermain Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 3 Sleman”. Metode yang digunakan adalah survai dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler Sepak bola di SMP N 3 Sleman sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu siswa peserta ekstrakurikuler yang berumur 14-15 tahun. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu tes pengembangan kecakapan” *Daveid lee* oleh Subagyo Irianto. Diantara menggiring *keeping*, control bola bawah, kontrol bola atas, passing dan cara menggiring bola. Secara operasional keterampilan bermain sepak bola adalah waktu yang ditempuh atau dibutuhkan untuk melakukan kontrol bola udara (*juggling*) menggiring bola *zig-zag,keeping, passing* bola rendah, *pssing* bola melambung, *dribbling* lurus cepat, dan mengontrol bola rendah. Dalam : penelitian ini mendapatkan hasil bahwa siswa SMP N 3 Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memiliki keterampilan teknik dasar sepak

bola dengan kategori sangat baik 0 siswa (0%), keterampilan baik sebanyak 3 siswa (15%), kategori cukup sebanyak 8 siswa (40%), kategori kurang sebanyak 5 siswa (25%) dan kurang sebanyak 4 siswa (20%).

2. Hasil penelitian dari Maimun Nusufi (2016) dengan judul “Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirga Unsyiah”, dengan jumlah responden 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $\bar{x}=42,86$, $\bar{y}=63,08$, $SD_x=8,41$, $SD_y=6,79$, $r_{xy}=0,91$, $K_p=82,81\%$ dan pengujian hipotesis dengan uji T sebesar 9,39. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian variable x mempengaruhi variable y sebesar 82,81% dan 17,19% dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa $T_{hit}=9,39 > T_{tab}=1,75$, berarti terdapat hubungan signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa motor ability memiliki korelasi yang signifikan dengan keterampilan bermain sepak bola pada klub Hirmadirga Unsyiah.

C. Kerangka Berfikir

Dasar atau pondasi yang penting dan harus dimiliki pemain sepak bola yaitu kemampuan teknik sepak bola yang baik namun juga tidak kalah pentingnya postur tubuh juga ikut mempengaruhinya seperti halnya tinggi badan. Sehingga kemampuan gerak dasar mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik gerak dasar yang baik akan semakin baik jika ditunjang dengan kondisi fisik yang sempurna. Dalam peningkatan keterampilan sepak bola, erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, taktik dan mental. Teknik gerak harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau

kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Namun tinggi badan dan kemampuan teknik yang dilatihkan harus diukur melalui suatu tes yang baku untuk menentukan sejauh mana tingkat keterampilan bermain sepak bola yang sudah dilatihkan.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa di SSB IMJ GRABAG. Metode latihan lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*).

Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak permainan sepak bola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: H1: Adanya pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, peneliti tidak mempunyai keleluasaan untuk memanipulasi subjek, artinya random kelompok biasanya dipakai sebagai dasar untuk menetapkan sebagai kelompok perlakuan dan control. Tujuan dalam penelitian ini ialah membuktikan pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan seperti gambar berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2013) mengatakan bahwa, variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah metode pelatihan *zig-zag* dengan berlari meliwati rintangan-rintangan tertentu selama waktu tertentu serta dipraktikkan dalam permainan sepak bola yang sering disebut dengan menggiring bola. Menggiring

bola merupakan kemampuan memutuskan atau mengarahkan boladengan cepat dan efektif.

Menurut Sugiyono (2017) Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*Independent Variable*) dan variabel terikat (*Dependent Variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini seperti variabel bebas (*Independent Variable*) meliputi latihan *zig-zag run* serta variabel terikat (*Dependent Variable*) meliputi keterampilan menggiring bola. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai latihan *zig-zag run* dan keterampilan menggiring bola, definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

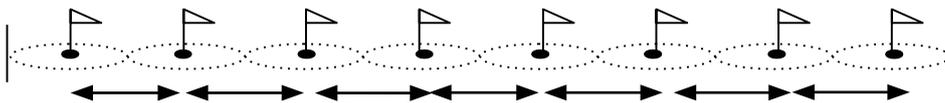
- a. Latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan menggiring bola yang dilakukan dengan cara berkelok–kelok dengan tanda yang telah diatur melewati rambu-rambu yang telah disiapkan dan diukur dengan keterampilan koordinasi mata, kaki, dan posisi tubuh yang akan diukur dengan alat ukur *soccer dribble test*.
- b. Keterampilan menggiring bola adalah kemampuan koordinasi mata dan kaki untuk menggiring bola dengan kemungkinan kecepatan tercepat, untuk dapat bergerak berubah arah dalam waktu yang cepat dan tepat namun tanpa kehilangan keseimbangan. Keterampilan menggiring bola diukur dengan *soccer dribble test*, satuan yang digunakan adalah detik.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Dalam penelitian ini merupakan penelitian populasi karena sampel yang digunakan adalah seluruh siswa SSB IMJ Grabag Magelang yang berjumlah 20 orang dengan kategori usia 15-16 tahun.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2013) instrumen atau alat yang digunakan saat penelitian dengan menggunakan suatu metode. Instrumen ini harus memenuhi kriteria akademis agar dapat digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data mengenai suatu variabel. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Irianto, dkk (2010) yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.



Gambar 5. Instrumen *Dribbling*
Sumber: Subagyo Irianto, dkk. (2010)

Menurut Irianto, dkk. (2010) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Peralatan

Lapangan sepak bola, pancang besi yang diberi peralon 8 buah dengan panjang minimal 1,5 meter, 1 buah bola, *Stopwatch*, kapur, alat tulis dan meteran panjang

2. Pelaksanaan.

- a) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis start).
- b) pemain bersiap diposisi start.
- c) Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang berurutan dan kembali menuju garis finish.
- d) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- e) *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis finish
- f) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test dribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag*. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil pretest keterampilan menggiring

bola. Setelah tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki keterampilan tinggi dipasang-pasangkan ke dalam kelompok eksperimen A dan sampel yang memiliki keterampilan rendah dimasukkan ke dalam kelompok B. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang diberikan.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Penghitungan Normalitas.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro-Wilk Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Shapiro-Wilk*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

b) Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Variabel Terkecil}}$$

c) Penghitungan selisih *pre-test* dan *pos-test* latihan *zig-zag*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. analisis data penelitian dengan membandingkan data *pre-test* dan *pos-test* setelah diberi perlakuan.

Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka H_0 ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)

N = Banyak Sampel

$D^2 = \text{Jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan}$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB IMJ Grabag Magelang kelompok usia 15-16 tahun. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 28 Juni – 28 Juli 2021. Tempat penelitian di lapangan SSB IMJ Dusun Sawahan RT 05/ RW 02 Desa Grabag, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang. Subjek pada penelitian ini berjumlah 18 anak. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS 24 *for windows*. Distribusi frekuensi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Distribusi frekuensi data penelitian meliputi data responden, pre test dan data posttest dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 Tahun	15	83,3	83,8	83,3
	16 Tahun	3	16,7	16,7	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tahun Lahir

Tahun_Lahir					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2006	3	16,7	16,7	16,7
	2007	15	83,3	83,8	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest-Posttest

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		64	55
Median		63	53
Mode		55	53
Std. Deviation		13	9
Minimum		39	37
Maximum		103	71

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk hasil pretest sebesar 64 detik dan nilai rata-rata untuk hasil posttest 55 detik. Hasil ini menunjukkan keterampilan menggiring bola setelah berlatih dengan menggunakan *zig-zag run* menurun sebesar 9 detik atau sebesar 15,45% dari saat *pre-test*.

B. Analisis Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Menurut Ghazali (2013), mengukur validitas dapat dilakukan dengan cara melakukan korelasi antar skor butir pertanyaan dengan total skor konstruk atau variabel. Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel untuk degree of freedom ($df = n - 2$), dalam ini n adalah jumlah sampel. Jadi df yang digunakan adalah $18 - 2 = 16$ dengan alpha sebesar 5% maka menghasilkan nilai r tabel (uji dua sisi) sebesar 0.497 dengan ketentuan Hasil r hitung $> r$ tabel (0.497) = valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

Correlations			
		PRETEST	POSTTEST
PRETEST	Pearson Correlation	1	.785**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	18	18
POSTTEST	Pearson Correlation	.785**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	18	18

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil data di atas menunjukkan bahwa nilai r tabel (uji dua sisi) sebesar 0.497 dan r hitung sebesar 0.785 sehingga dapat disimpulkan $r \text{ hitung } (0.785) > r \text{ tabel } (0.497) = \text{valid}$.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian ini peneliti mengukur reliabelnya suatu variabel dengan cara melihat Cronbach Alpha dengan signifikansi yang digunakan lebih besar dari 0,70. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,70$ (Ghozali, 2013). Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	18	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	18	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,849	2

Hasil dari data di atas bahwa Cronbach Alpha sebesar 0.849 lebih besar dari 0,70. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut dikatakan reliabel.

3. Uji Normalitas

Uji Normalitas Menurut Ghozali (2013) mengemukakan bahwa: “ Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Dasar penambil keputusan (Ghozali, 2013):

- a. Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogramnya menunjukkan pola distribusi normal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas.
- b. Jika data menyebar jauh dari diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal atau grafik histogram tidak menunjukkan pola distribusi normal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang dengan hasil angka signifikansi (Sig) lebih kecil dari 0,05 maka data tidak terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,875	18	0,022	0,200	18	0,056
Posttest	0,940	18	0,289	0,154	18	,200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari data di atas di ketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dengan data hasil pretest sebesar 0,056 dan data hasil posttest sebesar 0,2 sehingga dapat kita simpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

4. Uji F

Penghitungan uji F dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Data dikatakan homogen jika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji F dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji F

Test of Homogeneity of Variances			
Menggiring_Bola			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,440	1	34	0,511

Dari data di atas diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,511 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

5. Uji t

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil penelitian. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: “terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola”. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung $<$ t tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji t

Paired Samples Test								
PRETEST - POSTEST	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
	8,50000	8,24799	1,94407	4,39837	12,60163	4,372	17	0,000

Nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yg signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan menggiring bola.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola di SSB IMJ Grabag Magelang kelompok usia 15-16 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa nilai sig. lebih besar daripada 0,05, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang. Diketahui bahwa nilai rata-rata untuk hasil pretest sebesar 64 detik dan nilai rata-rata untuk hasil posttest 55 detik. Hasil ini menunjukkan keterampilan menggiring bola setelah berlatih dengan menggunakan *zig-zag run* menurun sebesar 9 detik atau sebesar 15,45% dari saat pretest.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelompok perlakuan terjadi peningkatan kecepatan waktu dari pre test dan post test. Berlatih lari *zig-zag* secara rutin selama 4 minggu memungkinkan meningkatkan kerja otot tungkai. Dalam pelatihan *zig-zag run* ini melibatkan otot tungkai untuk bisa menyelesaikan semua beban yang diberikan pada saat pelatihan. Gerakan yang dilakukan dalam pelatihan ini hanya berlari kedepan dan berbelak-belok dengan secepatnya sehingga pergerakan yang dilakukan semata-mata menekankan pada gerakan tungkai. Setiap kerja yang dilakukan oleh tubuh merupakan kontraksi yang terjadi

pada otot. Dalam setiap pelatihan, tubuh selalu memberikan respon dan dalam jangka waktu tertentu tubuh akan mulai beradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Pelatihan modifikasi *zig-zag run* ini akan membuat otot mengalami kontraksi sebagai bentuk respon terhadap beban yang diberikan. Sebagai efek dari diberikan pelatihan adalah adanya perubahan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot.

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Tujuan latihan lari zig zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekililing (Saputra, 2002).

Dengan diberikan pelatihan *zig-zag run* maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki. Kekuatan merupakan kemampuan neuromuskular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Akan terjadi peningkatan kemampuan dan respon fisiologis pada pelatihan ini yaitu hypertrophy (pembesaran otot), dan adaptasi persyarafan. Terjadinya hypertrophy disebabkan oleh bertambahnya jumlah myofibril pada setiap serabut otot, meningkatnya kepadatan kapiler pada serabut otot. Terjadinya adaptasi persyarafan ditandai dengan peningkatan teknik dan tingkat keterampilan seseorang (Sukidiyanto, 2005).

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu; kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa (1994) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke arah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Fleksibilitas merupakan kemampuan persendian untuk bergerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal dan elastisitas merupakan kemampuan otot untuk berkontraksi dan berelaksasi secara maksimal. Dengan diberikan pelatihan zig zag run otot-otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena dalam pelatihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Otot-otot sinergis berkontraksi lebih tepat, dan meningkatnya inhibisi otot-otot antagonis. Dengan meningkatnya komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan selaras dengan keterampilan menggiring bola.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan secara maksimal, tetapi tentu saja penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan maupun

keterbatasan dalam penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data, peneliti tidak memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi subjek dan waktu mengkonsumsi sebelum melakukan tes, sehingga data yang diperoleh adalah data seketika itu saja.
2. Tidak memperhatikan kondisi fisik dan mental pada waktu pelaksanaan.
3. Dalam proses pelaksanaan tes tidak memperhitungkan anatomi tubuh maupun kondisi fisiologis subjek penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang."

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola kelompok usia 15-16 tahun di SSB IMJ Grabag Magelang. Karena latihan dengan menggunakan latihan *zig-zag run* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, penelitian ini agar menjadi pedoman maupun acuan bagi pelatih sepak bola di klub-klub sepak bola atau sekolah sepak bola dalam latihan bermain sepak bola agar menggunakan latihan dengan menggunakan *zig-zag run*, karena dengan latihan zigzag run, keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola anak meningkat secara signifikan. Sehingga dengan demikian harapan tujuan pembelajaran akan tercapai.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pada teknik dasar menggiring bola.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif dalam latihan, sehingga kemampuan siswa di SSB akan semakin meningkat.
3. Menyediakan perlengkapan dan alat ukur standar yang akan digunakan untuk tes.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Teknik Dasar Menggiring Bola Melalui Pendekatan Lapangan. *Al-Azkiya: Jurnal Ilmiah Pendidikan MI/SD*, 4(2), 28-34. <https://doi.org/10.32505/azkiya.v4i2.1182>.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32–41.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta.
- Atiq, A. (2017). Model Development Basic Dribling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years. *The 1st Yogyakarta 53 International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*, 511– 516.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK Univ Negeri Malang
- Badiah, Chusnia., dkk, - (2022) *Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik*. Biru Atma Jaya, Tulungagung. ISBN 978-623-5529-52-3
- Cholid, A. (2013). *Petunjuk Permainan Sepakbola Usia Dini Menuju Prestasi*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Efriansyah, Erik., dkk. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Sepak bola ditinjau dari Kemampuan Motorik. *Jurnal Score*, 2(2), 70-76.
- Ginanjari, M., Yusup, U., & Hermanu, E. (2015). Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 7(1).
- Gozali, Imam. (2013). *Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Irianto, Subagyo. (2010). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepak bola Untuk Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Laporan Penelitian: FIK UNY.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak bola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saputra, A., & Yenes, R. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1, 71–78.
- Sarjono dan Sumarjo. (2010). *Gerak Dasar Sepakbola*. Jakarta: Rosda.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY. P. 40-68.
- Utama, Andhi., dkk. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepak bola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 31 - 38).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
Nomor : 646/UN34.16/PT.01.04/2021	21 Juni 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth. SEKERTARIAT SSB IMJ, DUSUN SAWAHAN RT 05 / RW 02 DESA GRABAG, KECAMATAN GRABAG, KABUPATEN MAGELANG	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Kresno Aji Bagas Maulana
NIM	: 16604224023
Program Studi	: Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN Di SSB IMJ GRABAG MAGELANG
Waktu Penelitian	: 28 Juni - 28 Juli 2021
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	 Dekan Bidang Akademik,
Tembusan :	Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. NIP 19820815 200501 1 002
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 2. Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
Di Tempat

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Kresno Aji Bagas Maulana
NIM : 16604224023
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TA : "PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG"

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA dan (2) lembar instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

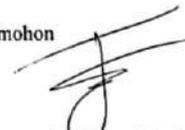
Yogyakarta, 23 Juni 2021

Mengetahui,
Dosen Pembimbing TA



Dr. Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

Pemohon



Kresno Aji Bagas Maulana
NIM. 16604224023

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP : 19740317 100812 1 003

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Kresno Aji Bagus Maulana
NIM : 16604224023
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TA : "PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK
USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG
MAGELANG"

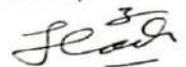
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA dapat dinyatakan bahwa:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penilaian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Juni 2021
Validator,



Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 100812 1 003

Catatan :

Beri tanda (√)

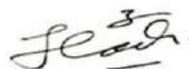
Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Kresno Aji Bagus Maulana
NIM : 16604224023
Judul TA : "PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG"

Saran/Tanggapan

Layak digunakan untuk penelitian, latihan sudah fokus pada variabel bebas untuk mendukung variabel terikat.

Yogyakarta, 23 Juni 2021
Validator,



Dr. Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 100812 1 003

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PERSATUAN SEPAKBOLA SELURUH INDONESIA
SEKOLAH SEPAKBOLA
SSB IMJ GRABAG

Sekretariat : Sawahan RT 05 RW 02, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang
56196

SURAT KETERANGAN
No : 004/Ket/SSB.IMJ/VI/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SSB Inti Muda Jaya (IMJ) Grabag,
menerangkan bahwa :

Nama : Kresno Aji Bagus Maulana

NIM : 16604224023

Fakultas : FIK

Jurusan : PGSD Penjas

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Ketrampilan Menggiring
Dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Usia 15-16 Tahun Di SSB IMJ Grabag
Magelang.

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SSB Inti Muda Jaya (IMJ) Grabag
pada tanggal 28 Juni s/d 28 Juli 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Grabag, 15 Agustus 2021
Kepala SSB IMJ Grabag



Lampiran 4. Data Penelitian

DATA PENELITIAN									
NOMER	NAMA	UMUR	KODE	TAHUN LAHIR	KODE	PRETEST (s)	KODE	POSTEST (s)	KODE
1	AL	15	1	2007	1	103	1	70	2
2	ZALDI	15	1	2007	1	80	1	71	2
3	FAIZ	15	1	2007	1	62	1	50	2
4	WEILFA	15	1	2007	1	57	1	51	2
5	ENGGAR	15	1	2007	1	67	1	58	2
6	NARENDRA	16	2	2006	2	59	1	53	2
7	FAUZI	16	2	2006	2	55	1	53	2
8	NAJA	15	1	2007	1	67	1	46	2
9	ILHAM	15	1	2007	1	71	1	71	2
10	ARDAN	15	1	2007	1	68	1	50	2
11	ATABI	15	1	2007	1	59	1	53	2
12	ARYA	15	1	2007	1	56	1	53	2
13	FANO	15	1	2007	1	66	1	62	2
14	AHNAF	15	1	2007	1	64	1	59	2
15	ADIT	15	1	2007	1	52	1	43	2
16	NURIL	16	2	2006	2	39	1	37	2
17	INGGIL	15	1	2007	1	55	1	54	2
18	ZAKA	15	1	2007	1	63	1	56	2

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	63,5000	18	13,19202	3,10939
	POSTEST	55,0000	18	9,21635	2,17232

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	18	0,785	0,000

Lampiran 5. Uji Analisis

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTEST	8,50000	8,24799	1,94407	4,39837	12,60163	4,372	17	0,000

Nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yg signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola

Lampiran 7, Dokumentasi Penelitian











