PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB DODOS USIA 13 TAHUN

SKRIPSI

OLEH:

CRISTHIYAN BERMANA GINTING
(F1102201006)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB DODOS USIA 13 TAHUN

SKRIPSI

CRISTHIYAN BERMANA GINTING
(F1102201006)

Disetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes	Witri Suwanto, S.Pd, M.Or
NIP.195505261976031002	NIP.198709182022031003

Disahkan
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Muhad Yani T. M.Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 5 November 2024

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB DODOS USIA 13 TAHUN

SKRIPSI

CRISTHIYAN BERMANA GINTING
(F1102201006)

Disetujui

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes	Witri Suwanto, S.Pd, M.Or
NIP.195505251976031002	NIP.198709182022031003

Penguji Utama	Penguji Pendamping
Dr,Ahmad Atiq,M.Pd	Novi Yanti,M.Pd
NIP.198303042009121002	NIP.198711262019032005

Disahkan
Ketua Jurusan

Mimi Haetami, M. Pd
NIP. 197505222008011007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cristhiyan Bermana Ginting

Nim : F1102201006

Program studi/ jurusan : Pendidikan Jasmani/ Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola SSB DODOS usia 13 tahun", menyatakan bahwa penulisan skripsi ini hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil plagiat, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Pontianak, 18 September 2023

Yang membuat pernyataan



Crsithiyan Bermana Ginting

F1102201006

MOTO

Mari menyelesaikan yang sudah di mulai, hidup harus tetap terus berjalan walaupun kita tidak tau hal apa yang akan kita temui di setiap perjalanan, kita harus bersyukur atas apa yang sudah kita lakukan. Kelak perjalan kita sekarang akan menjadi cerita di kemudian hari.

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karna berkatnya skripsi ini bisa saya selesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tua saya bapak Almahrum Akur Ginting dan ibu Saria Tarigan yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang sampai saat ini, berkat doa dan bimbingan mereka saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Kepada Rosanna Tarigan yang sudah menjadi bibi sekaligus orang tua saya selama saya menempuh perkuliahan di tempat ini, berkat doa dan didikannya saya bisa menyelesaikan masa-masa perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
3. Kepada ketiga saudara saya Lewi Lazuardi Ginting, Edho Arianata Ginting, Arianja Ginting yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada saya sehingga saya bisa di tahap ini.
4. Kepada keluarga besar saya yang sudah memberikan dukungan dan semangat kepada saya.
5. Kepada teman-teman saya diluar sana yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan menggunakan latihan lari zig-zag pada siswa SSB DODOS usia 13 tahun di Kabupaten Kubu Raya. Untuk merespon hal itu peneliti melakukan penelitian menggunakan metode latihan lari zig-zag. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa SSB DODOS usia 13 tahun di Kabupaten Kubu Raya. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen* dan desain penelitian yang digunakan *One-Grup Pre-Test Post-Test Design*. Teknik penentuan sampel menggunakan *Sampling jenuh,* dimana teknik menentukkan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB DODOS Usia 13 tahun. Berdasarkan perhitungan uji pengaruh menggunakan aplikasi statistik yaitu SPSS versi 24 kriteria pengambilan keputusan nilai sig 0,05 maka nilai H_a diterima H_0 ditolak. Berdasarkan perhitungan maka di dapatkan hasil signifikan bernilai 0,000 < 0,05 (H_o ditolak). Diketahui *mean paired differences* sebesar 7,250 nilai ini menunjukan selisih antara nilai rata-rata hasil *prettest* dengan nilai rata-rata hasil *posttest.* Artinya ada pengaruh yang signifikan hasil latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permianan sepak bola SSB DODOS usia 13 tahun. Jadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola SSB DODOS usia 13 tahun.

Kata kunci : latihan lari zig-zag, kemampuan menggiring, sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis sadar bahwa skripsi ini belum sempurna banya kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini, oleh karena itu masukan dan saran diharapkan oleh penulis. Terlepas dari semua itu, skripsi ini dapat terselesaikan karena banyak mendapat dukungan dan masukan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan campur tangan Tuhan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal penelitian ini.
2. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
3. Mimi Haetami, M.Pd, ketua prodi dan Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
4. Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes, selaku dosen Pembimbing Pertama yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi, bimbingan serta saran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Witri Suwanto, S.Pd, M.Or, selaku dosen Pembimbing Kedua yang juga bersedia menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan selama dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

6. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura yang selama ini telah mendidik dan memberikan ilmu-nya yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Orang tua saya yang sangat saya cintai atas berkat doa dukungan, dan motivasinya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan serta motivasi untuk terus maju dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2020 yang sudah memberikan motivasi kepada penulis untuk terus maju dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terakhir untuk penulis, terimakasih sudah bertahan sampai di titik ini, sudah melewati semua rintangan dan tantangan dalam perkuliahan dari awal sampai saat ini.

Pontianak, 18 September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI iii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 6
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II KAJIAN TEORI 8
A. Pengertian Latihan 8
1. Ciri-ciri latihan 9
2. Tujuan latihan 10
B. Hakikat Lari Zig-Zag 11
C. Hakikat Menggiring Bola 13
D. Kemampuan Menggiring Bola 17
E. Kerangka Berpikir 19
F. Hipotesis 20
G. Penelitian Yang Relevan 20
BAB III METODE PENELITIAN 24
A. Desain Penelitian 24
B. Populasi dan sampel penelitian 25
1. Populasi 25
2. Sampel 25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 26

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data 27
1. Instrument tes 27
2. Teknik pengumpulan data 29
E. Teknik Analisis Data 29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 33
A. Deskripsi Hasil Penelitian 33
B. Deskripsi hasil 34
C. Pembahasan 40
BAB V PENUTUP 43
A. Kesimpulan 43
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 45

DAFTATR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing 50
Lampiran 2 Surat Izin Riset.....51
Lampiran 3 Surat Tugas.....52
Lampiran 4 Surat balasan Riset.....53
Lampiran 5 Surat Keterangan Validasi.....54
Lampiran 6 Program Latihan 54
Lampiran 7 hasil data pretest dan posttest tes kemampuan menggiring bola 66
Lampiran 8 Hasil Data Pre-Test.....68
Lampiran 9 Hasil Data Post-test.....70
Lampiran 10 uji normalitas data pre-test hasil menggiring bola.....72
Lampiran 11 uji normalitas data post-test hasil menggiring bola 73
Lampiran 12 Analisis uji Homogenitas 74
Lampiran 13 Analisis uji Pengaruh 75
Lampiran 14 Persentase Peningkatan 76
Lampiran 15 Pedoman Wawancara 77
Lampiran 16 Hasil Wawancara 78
Lampiran 17 Hasil Dokumentasi.....79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lari zig-zag 13
Gambar 2. 2 Menggiring bola 19
Gambar 5 1siswa melakukan prettest (tes awal) 79
Gambar 5 2 siswa melakukan treatmen tanpa menggunakan bola 79
Gambar 5 3 siswa melakukan treatmen tanpa menggunakan bola 80
Gambar 5 4 siswa melakukan treatmen menggunakan bola 80
Gambar 5 5 siswa melakukan treatmen menggunakan bola 81
Gambar 5 6 siswa melakukan posttest (tes akhir) 81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma tes menggiring bola.....29
Tabel 4. 1 data hasil pre-test dan post-test 34
Tabel 4. 2 data uji normalitas 35
Tabel 4. 3 Data uji homogenitas data hasil pre-test dan post-test 35
Tabel 4. 4 Data uji-t 37
Tabel 4. 5 Deskripsi hasil data pre-test dan post-test 38

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang. (Razbie, 2018). Salah satu cabang olahraga yang sangat banyak peminatnya adalah olahraga sepak bola. Sepak bola menurut Susanto & Lismadiana, (2016) adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola. Menurut Udam (2017) sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Sedangkan menurut Pratama (2017) olahraga sepak bola adalah olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, bertangung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan. Perkembangan sepak bola di Indonesia sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal tersebut dapat dilihat di berbagai penjuru Kota maupun pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepak bola. Sepak bola sangat digemari oleh masyarakat karena olahraga ini tidak mengenal umur, status sosial, dan jenis kelamin karena sekarang ini tidak hanya lakilaki saja yang memainkannyabahkan perempuan sudah banyak yang suka bermain sepak bola. Saat ini, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga rekreasi saja tapi sudah menjadi olahraga prestasi. Sepak bola sendiri menjadi olahraga yang sangat di butuhkan oleh masyarakat kecil dan besar sebagai objek utama meraih prestasi (Atiq, 2018). Dalam permainan sepak bola banyak faktor yang harus diperhatikan dan dikuasai supaya pemain dapat bermain dengan baik dan dapat memperoleh prestasi yang membanggakan dalam permainan sepak bola. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepak bola yaitu bagaimana pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar permainan sepak bola yang baik dan benar.

Teknik dasar yang harus dimiliki salah satunya adalah menggiring. Agar dapat menggiring bola dengan baik diperlukan dukungan fisik yang baik terutama pada otot tungkai, sebab dalam permainan sepak bola yang paling dominan adalah menggunakan otot tungkai seperti menendang, mengontrol, shooting, melompat dan kegiatan lainnya. Menurut Daryanto, (dalam Muhammad Ihsan 2021:145-152) menyatakan beberapa keterampilan dasar yang di butuhkan pemain sepak bola adalah menyundul, menggiring, menghentikan, dan menembak. Menggiring bola merupakan salah satu teknikn dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola tidak heran jika para pengamat olahraga ini menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola adalah menendang bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar, bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kesempatan untuk memberikan operan kepada teman.

Kelebihan dan kurangan teknik menggiring bola (dribbling) tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar

menggiring bola. Berikut ini dapat penulis mengemukakan kelebihan dan kekurangan teknik menggiring bola:

1. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
2. Kelebihan dribbling menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
3. Kelebihan dribbling menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring apabila belum bisa menendang dan mengontrol dengan baik. Namun, yang cukup ironis di zaman ini adalah, Indonesia yang merupakan negara yang memasyarakatkan sepak bola sejak zaman Hindia Belanda, tapi prestasinya di bidang persepakbolaan belum bisa dibanggakan. Oleh karena itu, permainan sepak bola perlu diproritaskan untuk dikembangkan, dibina, dan dimulai semenjak usia muda atau dari sekolah dasar, dimaksudkan sebagai tahap persiapan.

Demikian halnya dengan yang terjadi di Sekolah Sepak Bola DODOS Usia 13 tahun, yang merupakan salah satu sekolah sepak bola yang ada di Kuburaya. Bahwa, bedasarkan hasil wawancara peneliti kepada pelatih permasalahan yang dihadapi oleh siswa SSB DODOS kelompok umur 13 tahun yang diikuti sebanyak 20 siswa adalah kurangnya kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola. Tentu, masalah ini tidak lepas dari kurangnya latihan lari zig-zag untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa. Sebab, dalam logika latihan, semakin baik kualitas latihan yang diterapkan pelatih, maka akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa. Relevansinya dengan masalah ini, bahwa kualitas latihan mengiring di SSB DODOS perlu ditingkatkan.

Dengan semakin meluasnya perkembangan permainan sepak bola, dan seiring dengan kemajuan IPTEK, maka semakin komplek pula faktor-faktor penunjang untuk meningkatkan prestasi sepak bola. Untuk mencapai prestasi dalam cabang ini, dibutuhkan standar-standar kriteria latihan, sehingga pola pembinaan dan pengembangan siswa nantinya tidak terkesan membosankan bagi para siswa salah satunya adalah dengan menggunakan latihan lari zig-zag. Pola latihan ini nantinya dapat membantu untuk bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyergapan lawan. Agar dapat secara akumulatif, hendaklah menekuni latihan ini dengan baik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah, dengan formulasi judul: “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Ssb Dodos Usia 13 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat didetifinisikan masalah- masalah sebagai berikut:

1. Kualitas program latihan siswa di SSB DODOS kelompok Usia 13 tahun dalam permainan sepak bola masih relatif rendah.
2. Kemampuan menggiring yang dimiliki oleh siswa dalam pemain sepak bola masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini, difokuskan pada peningkatan kemampuan menggiring bola dengan program latihan lari zig-zag.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB DODOS kelompok Usia 13 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB DODOS kelompok usia 13 tahun.

F. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Metode latihan lari zig-zag dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola.

b. Secara Praktis

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