

**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG TERHADAP
HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEKOLAH
SEPAKBOLA OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

Oleh

Juan Sugesti Veron

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA *ZIG-ZAG*
TERHADAP HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET
SEKOLAH SEPAKBOLA OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

Oleh

Juan Sugesti Veron

NIM: 06061281924015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Dr. Meirizal Usra, M. Kes

NIP. 196105281987021003



**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG TERHADAP
HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEKOLAH
SEPAKBOLA OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

Oleh

Juan Sugesti Veron

Nomor Induk Mahasiswa 06061281924015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Meirizal Usra, M.Kes

NIP. 196105281987021003



**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG TERHADAP
HASIL KELINCAHAN DRIBBLING PADA ATLET SEKOLAH
SEPAKBOLA OGAN ILIR 32**

SKRIPSI

Oleh

Juan Sugesti Veron

NIM : 06061281924015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin
Tanggal : 20 Maret 2023

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
2. Anggota : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



**Mengetahui,
Koordinator Program Studi Penjaskes,**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Juan Sugesti Veron

NIM : 06061281924015

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggiring Bola *Zig-zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, April 2023

Yang membuat pernyataan ini,


METERAI
TEMPEL
DEC25AKX421699034

Juan Sugesti Veron

NIM. 06061281924015

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggiring Bola *Zig-zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Saggaf, MSCE selaku Rektor Unsri, Dr.Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Ahmad Richard Victorian, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SSB Ogan Ilir 32 yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, April 2023

Penulis



Juan Sugesti Veron

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penlis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Menggiring Bola *Zig-zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga sepak bola pada umumnya.

Wassalam,



Juan Sugesti Veron

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku, Bapakku (Sudirman) dan Ibukku (Wajariah), yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Bapak dan Ibu.
- Saudaraku Adrenaline Ahmad Agüero, Saudariku Qolbi Sofi Nada, serta keluarga besarku yang sangat kucintai dan kusayangi yang selalu memberikan dukungan do'a, finansial dan keceriaan
- Dr. Meirizal Usra, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- Ahmad Richard Victorian, M.Pd yang selalu sabar membimbing dan memberi masukan kepadaku.
- Seluruh staff dosen dan pegawai Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran skripsi ini.
- Presiden klub, staff pelatih, dan atlet SSB Ogan Ilir 32 yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Seluruh teman – teman Penjaskes UNSRI terkhususnya Angkatan 2019
- Kakak-kakak (Tarmono, Seto, Risiko, Eva, Panggi, Sun, Parlin, Iksan,)
- Serta teman dekat yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan.(14,26,03,19,05,24)
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku Universitas Sriwijaya

MOTTO

“Berusaha keraspun percuma kalau tidak ada hasilnya, Hasil adalah segalanya,
berusaha keras tanpa hasil sama saja tidak berusaha keras”

(Penulis)

Jika tidak bisa terbang maka larilah, jika tidak bisa berlari maka berjalanlah, jika
tidak bisa berjalan maka merangkaklah, tidak peduli apa yang dilakukan kita
harus terus bergerak maju

(Penulis)

Jika kau tidak sanggup dengan lelahnya belajar, maka kamu harus sanggup
menahan perihnya kebodohan

(Imam Syaf'i)

Kalau mau bahagia itu harus sedih dahulu, dan kalau mau sedih harus bahagia
dulu...lebih baik hidup damai

(Luminaire)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Permasalahan Penelitian.....	3
	1.2.1 Identifikasi Masalah	3
	1.2.2 Batasan Masalah.....	4
	1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3	Tujuan Penelitian	4
1.4	Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Deskripsi Teori.....	5
	2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola	5
	2.1.2 Hakikat Menggiring Bola.....	5

2.1.2.1	Kelincahan Menggiring.....	8
2.1.3	Hakikat Latihan	9
2.1.3.1	Pengertian Latihan	9
2.1.3.2	Tujuan Latihan	10
2.1.3.3	Prinsip-Prinsip Latihan	10
2.1.4	Latihan Zig-Zag.....	11
2.1.4.1	Hakikat Latihan Zig-zag	11
2.1.4.2	Bentuk Latihan Zig-Zag	12
2.1.5	Otot Yang Berkontraksi Saat Menggiring Bola	13
2.1.6	Karakteristik Atlet	14
2.2	Penelitian Relevan.....	15
2.3	Kerangka Berpikir.....	17
2.4	Hipotesis Penelitian.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis Penelitian	19
3.2	Rancangan Penelitian	19
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.3.1	Populasi dan Sample Penelitian	20
3.3.2	Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.4	Instrumen Penelitian.....	20
3.5	Variabel Penelitian	22
3.5.1	Variabel Bebas	22
3.5.2	Variabel Terikat	22
3.5.3	Variabel Kendali	22
3.6	Definisi Operasional.....	22
3.6.1	Latihan.....	22
3.6.2	Menggiring Bola <i>Zig-Zag</i>	22
3.6.3	Kelincahan.....	23
3.6.4	Hasil <i>Dribbling</i>	23
3.7	Prosedur Penelitian.....	23

3.8	Teknik Analisi Data	24
3.8.1	Uji Normalitas Data	25
3.8.2	Uji Hipotesis	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2	Karakteristik Sample	28
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola.....	28
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttes</i> Menggiring Bola	32
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan Menggiring Bola Zig-Zag	35
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepakbola SSB Ogan Olir 32.....	36
4.1.7	Uji Normalitas	37
4.1.8	Uji Hipotesis	37
4.2	Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	42
5.2	Saran	42
	DAFTAR PUSTAKA	43
	LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Pretest</i>).....	32
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Pretest</i>).....	32
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Posttest</i>).....	36
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Posttest</i>).....	36
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	22
Gambar 3.2 Instrumen <i>Dribbling Zig-zag</i>	24
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan Menggiring Bola.....	33
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan Menggiring Bola	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	50
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	51
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	52
Lampiran 4. Kartu Pembimbingan Proposal Penelitian.....	54
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	55
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	56
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 8. Dokumentasi.....	58
Lampiran 9. Lembar Surat Keterangan SSB Ogan Ilir 32	61
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 11. Persetujuan Ujian Hasil Penelitian	63
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 13. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi.....	66
Lampiran 14. Data Hasil Pretest	68
Lampiran 15. Data Hasil Posttest.....	69
Lampiran 16. Uji Hipotesis	70
Lampiran 17. Program Latihan	71

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola ogan ilir 32. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel menggunakan teknik total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes kelincahan *dribbling* sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan menggiring bola *zig-zag* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t table ($14,28 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan menggiring bola *zig-zag* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan menggiring bola *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola pada atlet SSB Ogan Ilir 32.

Kata kunci: Sepak bola, latihan *zig-zag*, menggiring bola (*dribbling*).

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of zig-zag dribbling training on dribbling agility in athletes at the Ogan Ilir 32 football school. The method used in this study was a quasi-experimental method. The research design used was one group pretest-posttest design. Sampling using total population sampling technique with a total sample of 30 people. The research instrument was that all samples carried out a soccer dribbling agility test. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula, that zig-zag dribbling exercises affect the results of soccer dribbling agility. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the criteria t count greater than t table ($14.28 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$), the proposed hypothesis is accepted. The zig-zag dribbling exercise really has an effect on the results of soccer dribbling agility. Based on the results of the study, the zig-zag dribbling exercise had a significant effect on the results of soccer dribbling agility in Ogan Ilir 32 SSB athletes.

Keywords: *Football, zig-zag exercise, dribbling.*

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1.Latar Belakang

Cabang olahraga sepak bola digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia, ini terlihat dari masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepak bola. Terlebih, bila tim yang bertanding memiliki nama besar (Hidayat Witono, 2017:13). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan.

Permainan sepak bola dibutuhkan teknik-teknik di dalamnya, salah satunya adalah teknik dribbling atau menggiring bola dengan kaki. Menurut (Taufik dan Sungkawa, 2019:45) Dribbling adalah kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat yang lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari lawan dan mengatur tempo permainan. Dribbling dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Dribbling dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus- menerus di tanah sambil lari. Pada umumnya, dribbling dilakukan dengan tiga cara, yaitu: menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar dan menggiring bola dengan punggung kaki.

Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Ini berarti atlet belum dapat melakukan dribbling yang baik. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik (shuttlerun), squart trust, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan prestasi atlit olahraga (Prayadi dan Rachman, 2013:64).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan. Kelincahan juga diperlukan dalam menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Macam-macam bentuk latihan kelincahan adalah combination zig-zag drills, dot drill withonefoot, three corner drills, hip rotation, skier, shuttle run dan masih banyak lagi. Macam-macam bentuk latihan, peneliti ingin menggunakan metode latihan zig-zag.

Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan, tanpa unsur keduanya seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga mempengaruhi terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Menurut (Arifindan Warni, 2018:64) kelincahan merupakan salah satu bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Seorang atlet atau pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Kelincahan dibagi menjadi dua macam, yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus. Kelincahan umum adalah kelincahan seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya. Sedangkan kelincahan khusus adalah kelincahan yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

Berdasarkan kegiatan latihan di Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32. Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi saya dengan pelatih Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32, kegiatan latihan di Sekolah Sepakbola diikuti oleh 30 orang pemain yang dimana pada setiap latihan hanya melatih strategi bermain dan latihan fisik khusus tidak dilakukan sehingga mengakibatkan kekurangan yang ada dalam komponen teknik yaitu, dribbling. Sepak Bola merupakan salah satu kegiatan yang paling diminati oleh anak. Hal ini terbukti dari antusias anak untuk mengikuti latihan sepakbola di Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32. Tetapi tidak semua Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32 memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola(dribbling). Sedangkan pemberian tes dribbling juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar

kemampuan anak terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) tersebut. Para Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32 juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik.

Maka dari itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. Yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada anak Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32, salah satunya adalah kelincahan, kelincahan anak ketika menggiring bola di Sekolah Sepakbola masih tergolong kaku dan gerakannya tidak enak dilihat. Unsur kelincahan dalam menggiring bola adalah pada saat pemain menghindari dari serangan pemain lawan sewaktu menguasai bola. Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32 belum bisa menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah direbut oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan *Dribbling* sehingga tidak mudah direbut oleh lawan. Oleh sebab itu, maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-zag Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *Dribbling* yang dimiliki atlet SSB Ogan Ilir 32 masih lambat
2. Atlet sekolah sepak bola Ogan Ilir 32 sentuhan bola saat melakukan *dribbling* belum baik
3. Atlet sekolah sepak bola Ogan Ilir 32 belum mengoptimalkan kelincahan *dribbling* saat latihan.

1.2.2 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan peneliti membatasi masalah yakni kurangnya kelincahan pada saat menggiring bola (*dribbling*).

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan menggiring bola *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir 32?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir 32.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa fakultas keguruan ilmu pendidikan prodi penjaskes.
 - b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola.
2. Secara Praktis
 - a. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* atlet.
 - b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam permainan sepak bola.
 - c. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan secara konkrit tentang hasil *dribbling*, sehingga tidak terjadi salah persepsi bagi anak latih.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi pemain Sepak bola profesional teknik strategi takik menyerang dan bertahan*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Apriyadi, I. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten*. Surakarta.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 201-212.
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1): 1-10.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8(1): 52-60.

- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius*. 9(1): 38-46.
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1-9.
- Ikhsan, Yolanda, & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444>
- Ilham, Z. (2014). *Modul mata kuliah sepak bola 2*. Palembang.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S., dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam latihan sepaktakraw di Penjas Fkip Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 5-6.
- Jabidi. (2013). *Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SD N Gendengan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman*.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*, Jakarta : Niaga Swadaya.
- Kusuma, A. A. W. (2020). Hubungan Kelincahan, Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa PSB Bonansa UNS Surakarta Usia 12 Tahun Tahun 2019.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta:Kharisma Putra Utama Offset.

- Mielke, D. (2009). *Dasar-dasar Sepak bola*. Bandung: Human kinetics.
- Maulana, S. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 14(2).
- Mylsidayu, A. & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Tim LPI Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Jurnal Altius*. 6(2): 156-159.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal of sport education*. 1(2).
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan *Ladder Drill* Lateral dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal Of Sports and Physical Education*. 1(1): 27-33.
- Ramdhon, M. A. A., & Usra, M. D. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola. *Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*,
- Rubianto, H. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 7(2): 189-194.
- Siswantoyo. (2003). <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>.
- Sudjana, N. (2005). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sujanto, A., Lubis, H., & Hadi, T. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62-72.