

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA ATLET
SEPAK BOLA SSB OGAN ILIR UNITED**

SKRIPSI

oleh

Muhammad Ihsan Shabih

NIM: 06061281722029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA ATLET
SEPAK BOLA SSB OGAN ILIR UNITED**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMMAD IHSAN SHABIH


NIM: 06061281722029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021001



**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIR BOLA (*DRIBBLING*) PADA ATLET SEPAK
BOLA SSB OGAN ILIR UNITED**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMMAD IHSAN SHABIH


NIM: 06061281722029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021001

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA ATLET
SEPAK BOLA SSB OGAN ILIR UNITED**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMMAD IHSAN SHABIH

NIM: 06061281722029

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

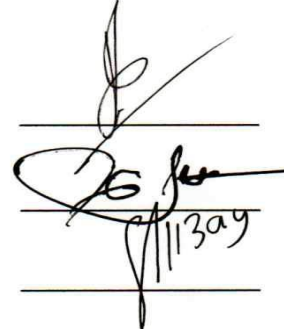
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 30 April 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
3. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Indralaya, Juni 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP 196006101985032006



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ihsan Shabih

NIM : 06061281722029

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola SSB Ogan Ilir United” 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, 2021

Yang membuat pernyataan ini,



Muhammad Ihsan Shabih

NIM. 06061281722029

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola SSB Ogan Ilir United” 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. Iykrus, 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, Prof. Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati M.Kes, selaku ketua program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga kepada Drs. Giartama, M.Pd. dan Destriani, M.Pd., selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SSB Ogan Ilir United 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, 2021

Penulis



Muhammad Ihsan Shabih

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 penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola SSB Ogan Ilir United”. 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,

Muhammad Ihsan Shabih

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 (Arpani) dan Ibukku (Nurul Hidayah), 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 (Fitri Arpah) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita, semoga kakakmu ini menjadi contoh bagimu.
- Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Dr. Iyakrus, M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
- 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 United yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Danang Hikmah Hidayah, Sandra Tobi, Oki Islamabad, Idang Kurniawan, Eva Safitri, Esty Susanti, M. Agif Alfajri, Jamalul Insan, Ahmad Aji Waskito, Risiko Saputra, Zacky Ar-Rahman, Wenda Wulan Agustin, Al-Ikhsan dan Septia Nurdiyanti Pratama (Tiaaa) yang selalu memberikan saran dan motivasinya.

- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2017 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Keluarga besar *BCLteam*.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA Negeri 1 Tanjung Batu, terkhusus angkatan 2017.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMP Negeri 2 Tanjung Batu, terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD Negeri 12 Tanjung Batu, terkhusus angkatan 2011.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO:

“Mengeluh tidak menyelesaikan semuanya, apalagi menyerah bukanlah pilihan. Teruslah berusaha dan berdoa, yakinlah bahwa kita mampu melaluinya” (Penulis).

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra’d: 11).

“Dua hal yang menentukan kualitasmu: kesabaranmu ketika kamu tidak memiliki apapun dan sikapmu ketika kamu memiliki segalanya” (Ali bin Abi Thalib).

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar-Rahman: 13).

“Sulit bukan berarti tidak mungkin”.

”Insya Allah kebaikan dan kesuksesan akan datang jika kita terus berusaha dan berdoa tanpa harus mengeluh, karna yakinlah Allah selalu bersama kita” (Penulis)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSIiii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJIiv
HALAMAN PERNYATAAN.....v
PRAKATA.....vi
KATA PENGANTAR.....vii
HALAMAN PERSEMBAHANviii
MOTTOx
DAFTAR ISI.....xi
DAFTAR TABELxiv
DAFTAR GAMBAR.....xv
DAFTAR LAMPIRAN.....xvi
ABSTRAKxvii
ABSTRACT.....xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang1
1.2 Permasalahan Penelitian3
 1.2.1 Identifikasi Masalah3
 1.2.2 Batasan Masalah.....3
 1.2.3 Rumusan Masalah4
1.3 Tujuan Penelitian4
1.4 Manfaat Penelitian4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola.....5
2.2 Hakikat Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Permainan Sepak Bola.....6
 2.2.1 Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*).....8
2.3 Hakikat latihan9

2.3.1 Pengertian Latihan	9
2.3.2 Tujuan Latihan	10
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	10
2.3.4 Aspek-aspek Latihan.....	12
2.4 Latihan <i>Zig-Zag</i>	13
2.4.1 Hakikat Latihan <i>Zig-Zag</i>	13
2.5 Otot Yang Berkontraksi Saat Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	14
2.6 Karakteristik Atlet (Remaja)	15
2.7 Penelitian Terdahulu	16
2.8 Kerangka Berpikir	25
2.9 Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Rancangan Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian	28
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.5 Tempat Penelitian.....	28
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.6.1 Populasi	28
3.6.2 Sampel.....	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data	29
3.8 Instrumen Penelitian.....	29
3.8.1 Instrumen Tes.....	29
3.9 Teknik Analisis Data.....	31
3.9.1 Uji Normalitas Data	31
3.9.2 Uji Hipotesis	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34

4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian	34
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Menggiring Bola.....	35
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola	38
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Zig-Zag</i>	41
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag</i> Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) Pada Atlet Sepak Bola SSB Ogan Ilir United.....	42
4.1.7 Uji Normalitas	43
4.1.8 Uji Hipotesis	43
4.2 Pembahasan.....	45

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma <i>Dribbling Zig-zag</i>	31
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Pretest</i>).....	35
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Pretest</i>).....	36
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Posttest</i>).....	39
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Posttest</i>).....	39
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Saat Melakukan <i>Dribbling Zig-zag</i>	8
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27
Gambar 3.2 Instrumen <i>Dribbling Zig-zag</i>	30
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan Menggiring Bola	36
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan Menggiring Bola	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	53
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi.....	54
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	55
Lampiran 4. Kartu Pembimbingan Proposal Penelitian.....	57
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	68
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	69
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	61
Lampiran 9. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	62
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	63
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 12. Kartu Pembimbingan Jurnal	65
Lampiran 13. Persetujuan Ujian Skripsi	66
Lampiran 14. Bukti Perbaikan dan Izin Jilid Skripsi	67
Lampiran 15. Intensitas latihan	68
Lampiran 16. Program Latihan	70
Lampiran 17. Dokumentasi.....	77
Lampiran 18. Data Analisis Penelitian	81
Lampiran 19. Tabel Distribusi T.....	84
Lampiran 20. Tabel Harga Chi Kuadrat.....	85

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *dribbling zig-zag*. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *zig-zag* diberikan latihan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t_{hitung} (30,5) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan *zig-zag* berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (*dribbling*).

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

ABSTRACT

This study aims to see the effect of zig-zag training on dribbling agility in soccer athletes SSB Ogan Ilir United. The population of this research is the SSB Ogan Ilir United athletes who want 30 people. The sample in this research may be 30 people. The method used in this research is quasi-experimental (quasi-experimental) with a one-group pretest and posttest design. The instrument in this study was the zig-zag dribbling test. Data were taken from the pre-test and post-test. The treatment in this study was in the form of zig-zag training given for 5 weeks with a frequency of training 4 times a week. Based on the results of the research and statistical data analysis of the t test with a significant level of $\alpha = 0.05$, it was obtained t_{count} (30.5) while t_{table} (1.70), then $t_{count} > t_{table}$ so that H_1 was accepted and H_0 was rejected. Thus H_1 can be proposed and it can be accepted, that zig-zag training affects the dribbling agility (dribbling) of SSB soccer athlete Ogan Ilir United. The implication of this research is that zig-zag training can be used as a type of exercise to improve dribbling agility.

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

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Sepak bola merupakan suatu olahraga yang sangat banyak disukai dan digemari semua orang, mulai dari anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun wanita. Sepak bola juga diartikan sebagaimana hal-hal dalam kehidupan manusia yang dapat membentuk kepribadian manusia, mulai dari bertanggung jawab, bersikap jujur, *fair play*, sportivitas, dan berani mengambil suatu keputusan dengan cepat (Pratama, 2017). Sedangkan Josep A (2012: 1) mengemukakan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang dapat mempertemukan orang-orang dari berbagai macam kehidupan, ras, maupun keturunan serta cara yang dapat menyatuhkan berbagai golongan ekonomi, budaya, agama dan politik. Pratama (2017) juga berpendapat bahwasanya sepak bola ialah suatu olahraga yang sangat menarik penuh dengan ketentraman ketika orang-orang yang menyaksikannya baik itu pertandingan di negaranya maupun pertandingan diseluruh dunia tanpa disadari akan memberikan peran secara tidak langsung terhadap kita semua.

Menurut Udam (2017) terdapat 2 teknik dalam permainan sepak bola, yaitu teknik tanpa bola dan teknik menggunakan bola. Beberapa keterampilan dasar dalam sepak bola juga harus bisa dilakukan dengan baik, misalnya mengontrol bola, *passing* (mengoper), gerakan tanpa bola, merebut bola, melempar bola (lemparan kedalam) serta menjaga gawang (Udam, 2017). Pemain sepak bola sangat dituntut untuk dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola dengan baik seperti menggiring bola, mengontrol bola, menendang bola, menyundul bola, serta menembak untuk mencetak gol (Daryanto & Hidayat, 2015). Teknik *dribbling* dalam sepak bola terbagi menjadi 3 antara lain: teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, dan teknik *dribbling* menggunakan punggung kaki (Efendi, dkk., 2018).

Menurut Al-Hadiqie (2013: 37) bahwa menggiring bola adalah salah satu keterampilan sepak bola terpenting yang harus selalu dilakukan dengan baik, dengan begitu ketika kita mengetahui cara musuh menggiring bola, kita juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik. Siswantoyo (2003: 20) berpendapat bahwa latihan *zig-zag* merupakan gerak lari berbelok-belok secara cepat dalam melewati rintangan sehingga dapat menjadi metode yang sangat baik dilakukan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Menurut Siswanto dalam (Hamdani, 2015: 47) Lari *zig-zag* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*. Lari *zig-zag* adalah bagian dari kelincahan karena menggerakkan badan dengan berubah posisi dan arah secara cepat dan seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan di SSB Ogan Ilir United masih banyak ditemui kekurangan, khususnya pada saat menggiring bola (*dribbling*). Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dilakukan, atlet menggiring bola hanya berlari lurus kedepan yang akhirnya bola bisa direbut oleh pemain lawan. Faktanya dalam melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*), terdapat 3 (10%) atlet yang memiliki kelincahan baik sekali pada saat menggiring bola, 4 (13.3%) atlet kategori baik, 5 (16.7%) atlet kategori cukup, 8 (26.7%) atlet kategori kurang, dan 10 (33.3%) atlet kategori kurang sekali. Bapak Mahadi Utama, ST selaku manager tim membenarkan bahwa inilah yang menjadi masalah utama yang dialami oleh para atlet tersebut. Apalagi SSB ini diketahui memiliki banyak sekali prestasi, mulai dari menjuarai Piala Gubernur Sumsel, Piala Menpora dan sebagainya. Melihat kondisi dan prestasi yang ada, maka peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain tersebut.

Hasil Penelitian Melkianus Udam (2017) diperoleh hasil analisis terlihat bahwa uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola pada Siswa Sekolah Bola

(SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan *zig-zag* memiliki nilai t_{hitung} 45.438 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 14$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.761. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai Probabilitas (P) sebesar 0,000 ($< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani.

Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola oleh sebab itu kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan *zig-zag*. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

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

1. Atlet SSB Ogan Ilir United terlihat kurang lincah dalam melakukan gerak menggiring bola.
2. Atlet SSB Ogan Ilir United tidak dapat menguasai bola dengan baik pada saat menggiring bola.
3. Atlet SSB Ogan Ilir United belum sepenuhnya memaksimalkan unsur-unsur kelincahan pada saat menggiring bola.

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 *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United?

1.3 Tujuan Penelitian

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

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi Pelatih dan Atlet

Bagi pelatih dapat menjadi pengetahuan dalam meningkatkan prestasi dan kemampuan dalam bermain sepak bola.

2. Bagi Klub

Hasil dari pengetahuan ini membantu untuk memahami sepak bola dan dampaknya terhadap kesehatan.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk mencoba menggunakan metode latihan ini dan metode latihan lainnya dalam melakukan penelitian.

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.
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI Bandung.
- 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.
- 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 sepak takraw 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.
- 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.

- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Syamsuramel. (2012). Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 63-68.
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Jurnal Altius*. 8(1): 61-70.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. 3(1): 58-71.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wora, D., dkk. (2017). Pelatihan *Zig-Zag Run* Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan *Shuttle Run* Dalam Permainan Futsal. *Sport and Fitness Journal*. 5(2): 1-9.