

**PENGARUH LATIHAN LARI 20 METER DAN LATIHAN LARI
ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Oki Islamabad

NIM: 06061082025114

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**PENGARUH LATIHAN LARI 20 METER DAN LATIHAN LARI
ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

**OKI ISLAMABAD
NIM 06061082025114
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Mengesahkan:

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



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



**PENGARUH LATIHAN LARI 20 METER DAN LATIHAN LARI
ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

**OKI ISLAMABAD
NIM 06061082025114
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



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

**PENGARUH LATIHAN LARI 20 METER DAN LATIHAN LARI
ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA
PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SISWA
PUTRA SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

OKI ISLAMABAD
NIM 06061082025114
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 03 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua: Dr. Syafaruddin, M.Kes
2. Anggota: Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

Two handwritten signatures in blue ink, one above the other, each with a horizontal line underneath.

Palembang, November 2023
Koordinator Program Studi,

A handwritten signature in blue ink.

Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oki Islamabad

NIM : 060610802025114

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari 20 Meter Dan Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan 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 di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan 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.

Palembang, November 2023

Yang membuat pernyataan,



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Oki Islamabad'.

Oki Islamabad
NIM. 06061082025114

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhingga serta berkat ridhonya, shalawat dan salam untuk nabi Muhammad SAW dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi yang “Pengaruh Latihan Lari 20 Meter Dan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu” ini bisa dirampung dan 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.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes serta Kepada Dr. Wahyu Indra Bayu yang selalu bersedia untuk membimbing serta memberikan masukan kepada saya selama ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufik Marwa, SE, M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Ibu Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mengizinkan dan membantu penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, November 2023

Penulis



Oki Islamabad

PERSEMBAHAN

Bismillahirromanirrahim...

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada orang – orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- ❖ ALLAH SWT yang senantiasa memberikan berkah, rahmat dan kesehatan kepada penulis serta semua yang terlibat dalam penelitian ini.
- ❖ Kedua orang tuaku, ibu Herlianah dan Bapak Junaidi, yang selalu memberikan kasih sayang, mendukung dan mengorbankan banyak hal serta senantiasa mendo'a kan. Terima kasih sudah selalu sabar dan percaya sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan.
- ❖ Saudara dan saudariku Raihan Asyadabad dan Fildza Mardhotillah yang selalu memberikan keceriaan serta kebahagiaan.
- ❖ Kepada seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan dan mendo'a kan.
- ❖ Kepada Dela Mutia yang selalu meluangkan waktu untuk membantu, mendengarkan cerita dan memberikan dukungan di masa perkuliahan dan penulisan skripsi.
- ❖ Dr. Syafaruddin, M.Kes yang selalu bersedia untuk membimbing serta yang tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Kes yang senantiasa membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- ❖ Agama, Bangsa dan Almamaterku Universitas Sriwijaya.

- ❖ Kepada Kemenpora yang telah mendanai dan mensupport saya selama ini
- ❖ Kepada New Kingdom yang selalu yang membuat canda tawa terima kasih.
- ❖ Kepada segenap keluarga besar BCL Team.
- ❖ Kepada Bapak Jamalul Insan Pembina ekskul sepak bola di SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang telah membantu dan mempermudah dalam penelitian.
- ❖ Seluruh Teman seperjuangan ExPoi yang selalu kuat dan tangguh dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Semoga bimbingan, bantuan, keja sama dan hal-hal yang diberikan senantiasa dibalas oleh Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap dengan adanya saran dan masukan yang diberikan oleh pembaca dapat menjadi motivasi agar penulis menjadi lebih baik lagi.

MOTTO

**“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”
(Qs. Al-Insyirah: 5-6)**

**“Silahkan kejar apa yang ingin kamu kejar. Tapi ingat, jangan
sampai kehilangan apa yang seharusnya kamu jaga”**

“Man Jadda Wajada, Man Shobaro Dzhofiro, Man Yazro’ Yahsud”

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI..... ii

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN AKHIR SKRIPSI.....iii

LEMBAR BUKTI TELAH LULUS UJIAN AKHIR SKRIPSI.....iv

SURAT PERNYATAAN.....v

PRAKATA.....vi

PERSEMBAHAN.....vii

MOTTO.....ix

DAFTAR ISI.....x

DAFTAR TABEL.....xiii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

DAFTAR LAMPIRAN.....xv

ABSTRAK.....xiv

ABSTRACT.....xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

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 LANDASAN TEORI.....	6
2.1 Hakikat Permainan Sepak Bola	6
2.2. Hakikat Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola.....	6
2.3 Hakikat Kecepatan	8
2.3.1 Pengertian Kecepatan	8
2.3.2 Jenis-Jenis Kecepatan.....	9
2.4 Hakikat Latihan.....	10
2.4.1 Pengertian Latihan.....	10
2.4.2 Tujuan Latihan	10
2.4.3 Prinsip-Prinsip Latihan	11
2.5 Hakikat Latihan Lari 20 Meter	11
2.5.1. Pengertian Latihan Lari 20 Meter	11
2.5.2 Bentuk Latihan Komponen Kecepatan Fisik Sepak Bola	12
2.5.3 Teknik Latihan Lari 20 Meter.....	12
2. 6 Hakikat Latihan Zigzag	13
2.7 Karakteristik Atlet (Remaja)	14
2.8 Penelitian Terdahulu	15
2.9 Kerangka Berpikir.....	18
2.10 Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Jenis penelitian.....	20
3.2 Rancangan Penelitian	20
3.3 Variabel Penelitian	21
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	21
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
3.5.1 Populasi	21
3.5.2 Sampel	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7 Instrumen Penilaian.....	22
3.8 Teknik Analisis Data.....	24
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	24
3.8.2 Uji Homogenitas	24
3.8.3 Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Metode Penelitian.....	26
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Pretest Menggiring Bola.....	26
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Posttest Menggiring Bola	26
4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Menggiring Bola.....	27

4.1.5 Analisis Data.....	27
4.2 Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	31
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Pretest Menggiring Bola.....	26
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Posttest Menggiring Bola.....	27
Tabel 4.3 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Menggiring Bola.....	27
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	15
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenita	15
Tabel 4.6 Uji t Hasil Pretest dan Postt	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Sprint.....	13
Gambar 2.2 Diagram Lari Zig Zag.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir.....	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	20
Gambar 3.2 Instrumen Tes Dribbling.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	35
Lampiran 2 Usul Judul Skripsi.....	36
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	37
Lampiran 4 Persetujuan Seminar Proposal.....	39
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Proposal.....	40
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 7 Surat Persetujuan Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	42
Lampiran 8 Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	43
Lampiran 9 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	44
Lampiran 10 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	45
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi.....	46
Lampiran 12 Persetujuan Ujian Skripsi.....	48
Lampiran 13 Bukti Perbaikan Skripsi.....	49
Lampiran 14 Daftar Dosen yang Hadir Saat Ujian.....	50
Lampiran 15 Program Latihan.....	51
Lampiran 16 Tabel Daftar Hasil Pretest.....	62
Lampiran 17 Tabel Daftar Hasil Posttest.....	63
Lampiran 18 Tabel Distribusi t.....	64
Lampiran 19 LoA Journal of Sport Science and Fitness.....	65
Lampiran 20 Dokumentasi.....	66

ABSTRAK**PENGARUH LATIHAN LARI 20 METER DAN LATIHAN LARI ZIG-ZAG
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SISWA PUTRA
SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari 20 meter dan latihan *zig-zag* terhadap kecepatan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepak bola siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Sampel penelitian sebanyak 30 orang. Pada penelitian ini populasi penelitian merupakan siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan *pretest* dan *posttest one group*. Instrumen dalam penelitian ini ialah tes kecepatan menggiring bola. Data diambil dari tes awal dan tes akhir. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan lari 20 meter dan latihan lari *zig-zag* diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari 20 meter dan latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepak bola siswa putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu. Implikasi dari penelitian ini adalah latihan lari 20 meter dan latihan lari *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola di sepak bola.

Kata kunci : Sepak bola, Latihan lari *sprint* 20 meter, Latihan lari *zig-zag*, *Dribbling*, Kecepatan

ABSTRACT

**THE EFFECT OF 20 METERS RUNNING AND ZIG-ZAG RUNNING
TRAINING ON BALL DRIFTING SPEED ON STUDENT
FOOTBALL EXTRACURRICULAR LESSONS OF
SMP NEGERI 1 TANJUNG BATU**

This study aims to determine the effect of 20-meter sprint training and zig-zag training on dribbling speed on extracurricular football for male students of SMP Negeri 1 Tanjung Batu. The study sample was 30 people. In this study, the study population was male students of SMP Negeri 1 Tanjung Batu who participated in football extracurriculars. The method used in this study is a quasi-experiment with a pretest and posttest one group design. The instrument in this study is a dribbling speed test. Data are taken from the pretest and posttest. The treatment in this study was in the form of 20-meter sprint training and zig-zag running training given exercise for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and data analysis above shows that there is a significant influence. So it can be concluded that there is an effect of 20-meter sprint training and zig-zag running training on dribbling speed in extracurricular football for male students of SMP Negeri 1 Tanjung Batu. The implication of this study is that 20-meter sprint training and zig-zag running training can be used as one type of exercise to increase dribbling speed in soccer.

Keywords : Football, 20 meter sprint training, zig-zag training, Dribbling, Speed

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah olahraga yang disukai khalayak ramai di seluruh negara entah itu di Negara bagian Eropa, Asia, Afrika dan lain sebagainya. Menurut Hartati, Solahuddin, & Irawan (2020) sepak bola ialah olahraga permainan yang menarik karena para pemainnya mempunyai keahlian olah bola yang handal dilapangan. Salah satu olah bola ialah menggiring bola (*Dribbling*) yang menjadi daya tarik sendiri bagi penonton pada saat menonton sepak bola di lapangan. Sepak bola bertujuan melatih sportifitas serta kerja sama dalam sebuah tim. Sepak bola sendiri merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim dimana setiap tim bertujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Tim terdiri dari 11 pemain serta terdapat pemain cadangan (Aprianova & Hariadi, 2016).

Dalam olahraga sepak bola sendiri terdapat teknik yang harus dikuasai oleh pemain. Teknik-teknik yang wajib dikuasai oleh seorang pemain sepak bola yaitu mengoper bola (*Passing*), menahan bola (*Controlling*), menggiring bola (*Dribbling*), menyundul bola (*Heading*) dan menembak bola (*Shooting*). Hal ini sesuai pendapat Daryanto & Hidayat (2015) yang mengemukakan bahwa pemain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola dengan bagus serta benar. Apabila seorang pemain sepak bola sudah menguasai teknik dasar dalam sepak bola dengan bagus dan sudah bisa melakukan teknik dasar menggiring bola maka selanjutnya perlu adanya latihan peningkatan agar teknik tersebut bisa dikembangkan lagi. Adapun bentuk latihan yang sesuai yaitu dengan latihan lari (*Sprint*) 20 meter dan latihan lari Zigzag dengan maksud untuk meningkatkan keterampilan dalam teknik menggiring bola agar pada saat permainan sepak bola tidak mudah di rebut lawan.

Latihan lari 20 meter adalah lari jarak pendek dilakukan dengan secepat-cepatnya untuk mendapatkan waktu terbaik. Menurut sampai ke jarak yang telah ditentukan sebelumnya. Menurut Budiman, Purnomo, & Triansyah (2019) tujuan dari latihan lari ialah untuk pengembangan teknik kecepatan dan kelincahan yang

maksimal, caranya dengan memberi penanda 20 meter dan digunakan pada saat awal melakukan lari, setelah berlari dengan secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*.

Luxbacher (2016) mengatakan bahwa Zigzag merupakan lari melewati rintangan dengan cara *dribbling* dan keluar masuk rintangan hingga mencapai garis akhir, selanjutnya memutararah kebelakang dengan mendribbling bola kembali ke awalan dengan secepat mungkin. Tujuan lari Zigzag menurut Udam (2017) adalah agar memiliki kemampuan lari dengan melewati segala rintangan di sekitar. Tujuan lari Zigzag yaitu: 1) Mengukur kelincahan dengan cara latihan lari segitiga dan latihan lari berbentuk bintang. 2) Untuk memindahkan posisi dan arah tubuh yaitu latihan lari angka 8 dan lari Zigzag melewati halangan.

Untuk itu, teknik yang harus diperhatikan serta harus dilatih adalah menggiring bola agar menjadi penunjang serta memudahkan dalam melatih teknik-teknik dasar sepak bola lainnya. Menurut Mahfud, Yuliandra, & Gumantan (2020) manfaat menggiring bola adalah untuk melewati musuh, membuat ruang, mencari peluang untuk mempermudah pada saat akan mengumpan bola, untuk mengontrol bola dan mengamankan bola apabila susah untuk pada saat hendak mengoper. Menggiring bola juga dapat menjadi teknik yang paling bermanfaat untuk terciptanya sebuah gol pada saat pertandingan sepak bola.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Syahreza, Suranto, & Wiyono, (2017) dengan judul pengaruh latihan kelentukan dan latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola. Instrument penelitian ini yaitu test menggiring bola. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu latihan lari (*Sprint*) 40 yard. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu selama tiga bulan. Hasil perhitungan uji t kelompok eksperimen 1 pada penelitian ini menunjukkan nilai $t_{hitung} = 11,25 > t_{tabel} = 2,26$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan kelentukan mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Sementara hasil uji t kelompok eksperimen 2 nilai $t_{hitung} = 10,16 > t_{tabel} = 2,26$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan kecepatan mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Oleh karena itu dapat diterima bahwa latihan kecepatan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Mataram FC U-19. Implikasi dari penelitian

ini bahwa kecepatan dalam hal ini ialah latihan lari (*Sprint*) 40 yard bisa diterapkan sebagai latihan untuk meningkatkan kelentukan dan kecepatan menggiring bola. Dari hasil penelitian, latihan kecepatan berupa latihan lari (*Sprint*) 40 yard memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Mataram FC U-19. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian serupa namun dengan memperpendek jarak menjadi *sprint* 20 meter. Serta menambahkan latihan lari Zigzag karena metode Zigzag dinilai mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* (Udam, 2017).

Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler sepak bola putra di SMP Negeri 1 Tanjung Batu masih banyak permasalahan yang ditemukan. Salah satu yang paling penting ialah pada teknik menggiring bola yang dilakukan pada saat permainan sepak bola. Terdapat pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu memiliki teknik *sprint* yang masih kurang.

Hasil observasi peneliti juga menemukan pada saat latihan pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu juga menggunakan teknik menggiring bola. Pada saat melakukan teknik *dribbling* ini pemain masih terlihat kurang menguasai dengan benar sehingga pergerakannya lamban dan terlihat kaku sehingga memungkinkan bola direbut dengan mudah. Dengan demikian dapat disimpulkan pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu masih kurang baik pada teknik *dribbling*. Oleh sebab itu perlu adanya penerapan latihan yang tepat, guna menambah kecepatan menggiring bola pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu salah yaitu dengan latihan lari 20 meter dan latihan lari Zigzag.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter dan Latihan Lari Zigzag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi di atas, masalah penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu memiliki penguasaan bola yang masih kurang baik saat menggiring bola pada permainan sepak bola.
2. Pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu pada saat melakukan teknik menggiring bola masih memiliki kecepatan yang kurang baik pada permainan sepak bola.
3. Pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu tidak banyak memiliki latihan kecepatan yang baik untuk melatih teknik menggiring bola pada permainan sepak bola.

1.2.2 Batasan Masalah

Peneliti tidak ingin memberikan informasi yang salah. Peneliti membatasi masalah kurangnya kecepatan saat menggiring bola di sepak bola berdasarkan identifikasi masalah di atas.

1.2.3 Rumusan Masalah

Menurut penelitian diatas, maka identifikasi masalahnya adalah bagaimana pengaruh latihan lari 20 Meter dan latihan lari Zigzag terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari 20 meter dan latihan lari Zigzag terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola putra SMP Negeri 1 Tanjung Batu.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, diharapkan beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Untuk Pelatih dan Pemain, karena dapat menambah usia mereka dan meningkatkan kemampuan mereka dalam kecepatan dan kelincahan bermain sepak bola

2. Untuk Sekolah, karena dapat memberikan pengetahuan tentang sepak bola untuk mencapai prestasi; dan
3. Untuk Penulis, karena dapat menjadi referensi sumber belajar dan informasi mengenai metode penelitian serta latihan teknik dribbling dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi pemain Sepak bola profesional teknik strategi takik menyerang dan bertahan*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). Doi : 10.36706/altius.v7i2.8113
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Apriansyah. Dolly (2014). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ps. FKIP UNIV Kota Bengkulu. *SKRIPSI. Universitas Bengkulu*.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zigzag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41. <https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Budiman, Purnomo, E., & Triansyah, A. (2013). Pengaruh Metode Sirkuit Training Terhadap Hasil Sprint 60 Meter SMP Negeri 21 Terpadu Pontianak.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. Retrieved from <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepak Bola SSB BBC Batung Tabang Padang). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 18–23. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5024>
- Faizah, A., & Herdyanto, Y. (2016). Analisis Gerak Akselerasi Sprint 100 Meter (Studi pada Atlet Lari Sprint 100 Meter Putra Pelatnas B, Ditinjau dari Aspek Biomekanika) (Vol. 13). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26463>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–45. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepak Bola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 70–76. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1),

- 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Jud, Sariul, & Marsuna. (2022). Efektivitas Latihan Zigzag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*. 9(1),54-64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Krisdasuwarso, B. (2018). Penyusunan Model Test Kecepatan Reaksi Melalui Aba-Aba Start dan Lari Cepat Sejauh 10-20 Meter. In *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 1–8. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/artickle/view/>
- Luxbacher, J. . (2016). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purba, P. H. (2016). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Imanuel Medan*. Medan: Wahana Didaktika.
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zigzag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27–33. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/9884>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8109>
- Salwa, S. Z. (2018). Pengaruh Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa. *SKRIPSI. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten*.

- Saputra, N. (2013). *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan Terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang Pada Klub Sepakbola Persilang Divisi II Liga Jepara*. SKRIPSI. Universitas Negeri Semarang.
- Shabih, M.I., Iyakrus., & Destriani. (2021). Latihan Zigzag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 145-152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Suhud, M.S. (2021). Latihan Lari Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Sepak Bola. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 264-269. Retrieved from <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspentras/article/view/209>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2019). Latihan Ketahanan.. SKRIPSI. Universitas Negeri Yogyakarta. http://repository.upi.edu/46537/1/S_KOR_1504777_Title.pdf
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Dribbling Bolabasket Pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 37–53. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v13i1.2461>
- Syahreza, M. I., Suranto, & Wiyono. (2017). Pengaruh Latihan Kelentukan dan Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Penjaskesrek Universitas Lampung*, (01), 1–9. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/12903/0>
- 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. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/45186>
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zigzag 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. <http://dx.doi.org/10.17977/um062v3i72021p479-485>
- Zuhdi, M. S., & Soetjipto. (2013). Anaisis Gerak Lari Sprint 60 Meter Secara Biomekanika. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(2), 1–3. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/2459>