

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP MENINGKATKAN  
HASIL DRIBLE BOLADALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA USIA  
15 TAHUN DI KLUB FARMEL HATTA**

**SKRIPSI**

Oleh :

**DERI OKPRIADI**

**NIM : 06061381722070**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEHATAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2022**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP MENINGKATKAN  
HASIL DRIBLE BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
USIA 15 TAHUN DI CLUB FARMEL HATTA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Deri Okpriadi**

**NIM: 06061381722070**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan,**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,**

**Dr. Hartati, M. Kes.  
NIP. 19600610195032006**

**Mengetahui,**

**Pembimbing 1,**

**Dr. Syafarudin M.Kes  
NIP. 195909051987031004**



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP  
MENINGKATKAN HASIL DRIBLE BOLA  
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA  
PADA USIA 15 TAHUN DI CLUB FARMEL HATTA**

**SKRIPSI**

oleh

**Deri Okpriadi**

**NIM: 06061381722070**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 19600610195032006

Pembimbing, I



Dr. Syafaruddin M.Kes  
NIP. 195909051987031004

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP MENINGKATKAN  
HASIL DRIBLE BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA  
USIA 15 TAHUN DI KLUB FARMEL HATTA**

**SKRIPSI**

oleh

**Deri Okpriadi**

**NIM: 06061381722070**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Senin

Tanggal : 11 April 2022

**TIM PENGUJI**

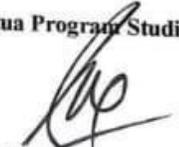
1. Ketua : Dr. Syafarrudin M.Kes
2. Anggota : A. Richard Victorian, M.Pd



**Indralaya, April 2022**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes**  
**NIP. 19600610195032006**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Deri Okpriadi  
Nim : 06061381722070  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Meningkatkan Hasil *Dribble*  
Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Usia 15 tahun Di klub  
Farmel Hatta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, Inteprestasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, Kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan helar akademik, baik universitas sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada pemaksaan dari pihak mana pun, apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari akademik.

Palembang, September 2022

nbuat pernyataan,



Deri Okpriadi

NIM. 06061381722070

## **PRAKATA**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani dan Kesehatan. Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan Terima kasih kepada Dr. Syafaruddin. M.Kes. Sebagai pembimbing dalam pembuatan Skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan Terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati. M.Kes. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan Terima kasih ditunjukkan juga kepada Ahmad Richard Victorian. M.Pd Anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini

Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada seluruh dosen program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selamat mengikuti perkuliahan.

Tak lupa ucapan terima kasih yang lubuk paling dalam kepada kedua orang tua dan keluarga, serta teman teman ku yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan,

Mudah mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni.

Palembang,     September 2022  
Penulis,

Deri Okpriadi

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena berkat rahmat, hidayah dan karunianya-Nya penulisan bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada baginda nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian 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 penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **”Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Meningkatkan Hasil *Dribble Bola* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Usia 15 tahun Di klub Farmel Hatta”**. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada program studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan, difakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas sriwijaya.

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam menyusun Skripsi ini. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat Berguna untuk Penelitian Selanjutnya. Selain itu saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan penulisan Skripsi ini sangat saya harapkan untuk menjadi bahan perbaikan kedepannya.

Palembang, September 2022

Deri Okpriadi

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji serta syukur kepada Allah SWT shalawat serta salam untuk baginda Nabi Muhammad SAW, skripsi ini saya persembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta (Bapak alm.Rusdi dan Ibu Waliah ) terima kasih sudah memberi ketulusan cinta dan yang telah memberi aku kesempatan menempuh Pendidikan sampai saat ini dan selalu memberiku semangat dan motivasi serta doa yang tulus
- ❖ Kakak ku (Deka Yuliadi. S.E, Hantiono Putra. S.Pd, Andi Suranto. S.Pd, dan Achmad Bukhori) dan ayukku (Debi Melina S.Pd, Deslidiyani. S.Pd, Marisa dan Yenny Tri Wahyuni. S.Pd) terima kasih sudah sudah memberikan banyak pengalaman berharga, memberi dukungan, slalu mengingatkan, selalu mendoakan dan semangatiku agar terus berjuang sampai titik ini.
- ❖ Adik adiku (Della Marisca
- ❖ Emaku ( Sudewi ) yang selalu mendoakan ku serta memberi nasehat.
- ❖ Saudara-Saudaraku my best friend (Toeng Riantama, Kms M Faris Akbar, Dede Wahyuda, Muhammad Syafei ) yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini walaupun suka bikin usil, menyebalkan, dan suka bikin kesal tapi berkat kalian akhirnya bisa sampai ketitik ini.
- ❖ Dosen Pembimbing ( Dr. Syafaruddin. M.Kes ) yang selalu membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dosen Penguji ( Ahmad Richard Victorian M.Pd) yang telah membantu saya dalam memperbaiki dan memberikan saran saran yang membangun.
- ❖ Kepada rekan rekan saya ( M.Gunawan, Zuljalali Wal Ikrom, Aidil Fitriyansyah, Gilang Maekhendra, Siska Pujiyanti) Dimana kalian banyak membantu saya dan kalian adalah Sebagian dari motivasi saya dalam mengerjakan tugas skripsi ini.

## MOTTO

- ❖ Keberhasilan adalah sebuah proses. Niatmu adalah awal keberhasilan. Keluh kesah dan keringatmu adalah penyedapnya. Tetesan air matamu adalah pewarnanya. Doamu dan doa orang-orang disekitarmu adalah bara api yang mematangkannya. Kegagalan disetiap langkahmu adalah pengawetnya. Maka dari itu bersabar adalah kuncinya (oke).  
Sesungguhnya kesabaran akan membuatmu mengerti bagaimana cara mensyukuri arti dari sebuah keberhasilan.
- ❖ “ jangan pernah putus harapan dan kehilangan kepercayaan pada kekuatan doa. Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selama itu baik untukmu. Jangan kamu kehilangan harapan dan jangan pula bersedih hati” (Q.S Ali Imam :139)
- ❖ Ingat ya semuanya, kesuksesan itu bukanlah akhir dari segalanya, tetapi hanya sebuah pencapaian. ( *Success is not a final, Only an Achievement* ).
- ❖ Dimana itu ada kesempatan, peluang, apalagi sangat menguntungkan. Maka saya akan berada disana 🏆

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGHANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Permasalahan Penelitian.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian .....</b>	<b>3</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Deskripsi Teori.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.1 Pengertian Sepak Bola.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.2 Sarana dan Prasarana Sepak Bola .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.3 Pengertian Menggiring Bola (<i>Dribling</i>) .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.4 Pengertian Latihan <i>Drible Zig-Zag Run</i> .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.5 Pengertian Latihan.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.6 Prinsip Latihan .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.7 Metode Latihan.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.8 Aspek-Aspek Latihan .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.9 Tujuan Latihan.....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Penelitian Relavan.....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Kerangka Berpikir .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4 Hipotesis .....</b>	<b>14</b>
<b>BAB III .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Rancangan Penelitian .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Variabel Penelitian.....</b>	<b>15</b>

3.4 Definisi Operasional Ilmiah .....	16
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.5.1 Populasi Penelitian .....	16
3.5.2 Sampel.....	17
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	17
3.8 Instrument Penelitian .....	17
3.9 Analisis Data .....	18
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	18
3.9.2 Uji Hipotesis.....	20
<b>BAB IV .....</b>	<b>21</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	21
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	21
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> .....	22
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> .....	24
4.1.5 Deskripsi pengaruh latihan <i>Zig Zag Run</i> terhadap <i>Dribble</i> bola dalam permainan Sepak Bola .....	27
4.1.6 Deskripsi Data pengaruh latihan <i>Zig Zag Run</i> terhadap <i>Dribble</i> bola dalam permainan Sepak Bola Di usia 15 tahun Di Club SSB Farmel Hatta.....	27
4.1.7 Deskripsi uji normalitas .....	28
4.1.8 Deskripsi Uji Hipotesis .....	28
4.2 Pembahasan .....	30
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tes <i>Zig Zag Run</i> .....	30
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Meningkatkan Hasil Drible Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Usia 15 Tahun Di Klub Farmel Hatta .....	31
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Meningkatkan Hasil Drible Bola Dalam Permainan	

<b>Sepak Bola Pada Usia 15 Tahun Di Klub Farmel Hatta.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>33</b>
<b>5.1 Kesimpulan.....</b>	<b>33</b>
<b>5.2 Saran.....</b>	<b>33</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. Populasi .....</b>	<b>17</b>
<b>Tabel 2. Nilai Interval <i>Pretest</i> .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 3. Histrogram Hasil <i>Pretest</i>.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 4. Nilai Interval <i>Posttest</i> .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 5. Histrogram Hasil <i>Posttest</i>.....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 6. Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 7. Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis.....</b>	<b>28</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. Lapangan Sepak Bola.....</b>	<b>4</b>
<b>Gambar 2. Sepak Bola .....</b>	<b>5</b>
<b>Gambar 3. Menggiring Bola .....</b>	<b>7</b>
<b>Gambar 4. Lintasan <i>Dribble Zig Zag Run</i> .....</b>	<b>9</b>
<b>Gambar 5. Desain Penelitian .....</b>	<b>15</b>
<b>Gambar 6. Lintasan <i>Dribble Zig Zag Run</i> .....</b>	<b>18</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1. Riwayat Hidup.....</b>	<b>36</b>
<b>Lampiran 2. Surat SK Pembimbing .....</b>	<b>37</b>
<b>Lampiran 3. Usul Judul .....</b>	<b>38</b>
<b>Lampiran 4. Surat Persetujuan Seminar Proposal.....</b>	<b>39</b>
<b>Lampiran 5. Surat Perbaikan Seminar Proposal.....</b>	<b>40</b>
<b>Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian .....</b>	<b>41</b>
<b>Lampiran 7. Program Latihan .....</b>	<b>42</b>
<b>Lampiran 8. Analisis Data Penelitian.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran 9. Foto-Foto Saat Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>Lampiran 10. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....</b>	<b>55</b>
<b>Lampiran 11. Surat Persetujuan Seminar Hasil.....</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran 12. Surat Perbaikan Seminar Hasil.....</b>	<b>57</b>
<b>Lampiran 13. Kartu Bimbingan Dosen Pembimbing .....</b>	<b>58</b>

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP MENINGKATKAN HASIL  
DRIBLE BOLADALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA USIA 15 TAHUN DI  
KLUB FARMEL HATTA**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Meningkatkan Hasil *Dribble* Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Usia 15 tahun Di klub Farmel Hatta. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian dan eksperimen menggunakan tahapan dari *pretest*, dan *posttest*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Perlakuan dalam penelitian ini berupa Latihan *zig zag run* yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Subjek dalam penelitian ini adalah anak-anak 15 tahun di club farmel hatta dengan jumlah sebanyak 30 orang. Selanjtunya diberikan *Dribble* bola maka terdapat Hasil *pretest* diketahui nilai tertinggi 6.20 dan nilai terendah 4.51 dengan rata-rata 5.50. Setelah diberikan Latihan *zig zag run* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali, maka diketahui Hasil *Posttest* nilai tertinggi 5.90 dan nilai terendah 4.70 dengan rata-rata 5.30. sehingga yang dilakukan pada saat *pretest* dan memberikan perlakuan terhadap *posttest*. Maka, terdapatlah hasil peningkatan dengan rata-rata 0.20. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan cara uji *t* dengan signifikan didapat hasil 5.74 sedangkan  $T_{tabel}$  adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk  $(30-1)= 29$  dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ),tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis diterima  $H_a$  jika  $T_{hitung} > T_{tabel}(1-\alpha)$ , dan ditolak  $H_0$  jika  $T_{hitung} < T_{tabel}(1-\alpha)$ , Karena  $t_{hitung} (5.74) > T_{tabel} (1,70)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil penelitian eksperimen ini.

**Kata Kunci** : Latihan *Zig Zag Run*, dan Hasil *Dribble*/Menggiring Bola

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya

Nama : Deri Okpriadi

Nim : 06061381722070

Dosen Pembimbing : Dr. Syafaruddin. M.Kes

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati. M.Kes

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pengertian Sepak Bola adalah Olahraga Bola besa yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing sebelas tim (11 Team) yang saling bertanding untuk mencetak skor dengan memasukan bola ke gawang lawan. Tujuan dari permainan Sepak Bola adalah Mencetak Skor sebanyak mungkin dengan memasukan bola ke gawang lawan dan mencegah kemasukan bola ke gawan sendiri.

Menguasai Teknik Dasar Sepak bola bagi setiap pemain adalah hal yang wajib. Teknik Dasar sepak bola seperti *Passing, Shooting, Heading, Dribbling, Controlling dan Tackling/Stopping*. Dalam permainan sepak bola penguasaan Teknik dasar seperti *Dribbling* bagi seorang pemain itu hal yang wajar dan sangat penting. *Dribbling* bola sangat berguna pada saat untuk melakukan Mengecoh atau menghindari lawan yang bertujuan untuk cetak ke gawang lawan. Tanpa penguasaan Teknik yang baik dalam permainan sepak bola maka tujuan permainannya cenderung tidak akan tercapai. Bagi pemula dibutuhkan Latihan untuk menguasai Teknik Teknik dasar permainan sepak bola ini.

Di Palembang hampir keseluruhan daerah memiliki perkumpulan sepak bola. Perkembangan ini mendorong klub-klub sepak bola yang ada berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah klub sepak bola harus memiliki pemain-pemain yang mampu menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepak bola, sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu klub memenangkan pertandingan. Hasil observasi awal diperoleh data bahwa klub Farmel Hatta bermula dari kegiatan bermain sepak bola dari anak anak umur 8 tahun hingga 16 tahun.

Persoalan yang timbul ialah bagaimana kesebelasan Farmel Hatta dapat mengembangkan dan memilih pemain yang tepat sehingga klub mampu bersaing mengikuti kompetisi yang ada dan mampu menghasilkan prestasi yang membanggakan. Di Palembang banyak sekali bermunculan sepak bola, hal tersebut sangat menggembirakan karena dari klub klub tersebut diharapkan dapat ditemukan bibit-bibit pemain yang dapat mengharumkan nama bangsa. Sungguh suatu hal yang patut disesalkan, apabila meningkatnya jumlah klub-klub

yang ada baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Karena pada dasarnya sepak bola merupakan sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya.

Berdasarkan beberapa alasan diatas penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* terhadap meningkatkan hasil *Dribble* bola dalam permainan sepak bola pada umur 15 tahun di klub Farmel Hatta”. Adapun alasan peneliti memilih judul penelitian di atas, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh Latihan *zig zag run* terhadap dribble bola
2. Mengetahui Latihan *zigzag run* apakah lebih efektif untuk meningkatkan dribble bola
3. Untuk mengetahui seberapa jauh keterampilan gerak *dribble* para peserta Farmel Hatta
4. Karna dampak covid-19 performa para peserta farmel hatta menurun terutama *Dirble* bola.

## 1.2 Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Keterampilan menggiring bola (*dribble*) pada pemain sepak bola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh seluruh pemain sepak bola demikian pula pada pemain.
2. Dengan menggiring bola ini para pemain harus memiliki kelincahan sehingga bola tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Dengan menggiring bola ini para pemain harus memiliki penguasaan yang baik sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.
4. Latihan *Zig-Zag Run* adalah Suatu bentuk Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan kelentukan kaki, sehingga akan berpengaruh dalam mendapatkan hasil Menggiring atau *Dribble* bola dengan maksimal
5. Hasil Dribble atau Menggiring bola pada permainan sepak bola dilakukan oleh satu orang dari garis start, dan dilakukan dengna menggunakan kaki *zig zag* melewati *Cone*/pembatas *Zig-Zag*

masalah penelitian ini berdasarkan pernyataan di atas adalah: “Apakah ada Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* terhadap Meningkatkan Hasil *Dirble* Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Umur 15 tahun di klub Farmel Hatta?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menggunakan model latihan Kelincahan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Menambah Wawasan dan kemampuan berpikir mengenai penerapan teori yang telah didapat untuk dalam melakukan penelitian
2. Hasil Penelitian dapat digunakan untuk Gambaran dalam Meneliti “Pengaruh dari latihan *Zig Zag Run* Terhadap *Mendribble* Bola “
3. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang *Latihan Zig Zag Run* Dalam Meningkatkan *Dribble* Bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Ardona, R. 2014. *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring bola*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Dahlan, M. 2010. *Pengaruh Latihan Zig zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman*.(Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Dinata, M. 2007. *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola. Cerdas Jaya, Jakarta. 2005. Lari Jarak Jauh. Cerdas Jaya, Jakarta.. 2015. Senam Aerobik. Cerdas Jaya, Jakarta..2003. Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Cerdas Jaya, Lampung.*
- Febrianto, F. dan Bulqini, A. 2017.*Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*.JP (Jurnal Penjaskes) Vol. 2 (1). Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambat Kesuma, Jakarta.
- Hartati dkk. (2020). *Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk meningkatkan Hasil dribble sepak Bola*. Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan index Volume 9 No1 Tahun 2020. (hlm 38-46)
- Indiyanto. 2016. *Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Tendangan Pinalti*.JUPE (Jurnal Penjaskesrek), Vol 4 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Luckbaxer, Joseph. 2011. *Soccer : Step to Success*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung. Pakar Raya.
- Mulyono. (2005). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Menggiring bola Pada Siswa Lembaga pendidikan Sepakbola (SPLB)*. Skripsi. FIK UNNES
- Nawi, M. 2015. *Journal Relationship Between Illionois Agility Test And Reaction Time In Male Athletes Turaif Northern Border*. University, Saudi Arabia.
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Negara, IV. Dinata, M. dan Suranto.2015. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Menggiring Bola*.JUPE (Jurnal Penjaskesrek), Vol 2 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Debdikbud, Jakarta.
- Retama, MA. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2018.*Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), Vol 6 (4).Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Rizki, FC. 2015. *Pengaruh Latihan Zig-zag terhadap Menggiring Bola di Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS N 2 Pontianak*.(Skripsi). Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Saharuddin ita. (2017). *The Influence Of The Practice Method And Speed On Dwi Chagi Explosive Power*. Jurnal cakrawala pendidikan Th. XXXVI, No. 3. (hlm 446-457)

- Sudjana. (2015). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. (2017). *Dasar Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya 2017
- Sanjaya, TWW. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2015. *Motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa kelas VIII SMP*.JUPE (Jurnal Penjaskesrek), Vol 3 (3). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Setyawan, A. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag dan Shuttle Run dengan Metode Interval terhadap Keterampilan Menggiring Bola (dribbling) dalam Permainan Sepak Bola*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukirno. 2017. *Dasar Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya 2017
- Susanto Teguh. 2019. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Syafrudin. B. (2010). *Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan Dribbling pada pemain sepakbola sekolah dasar Negeri 13 Tanjung sani Kabupaten Agam*. Skripsi. FIK UNP
- Tryanda, A. 2017. *Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017*. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Udiyana, INSD. Kanca, IN. dan Sudarmada, IN. 2014. *Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig-zag Run terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 1. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Kemenpora, Jakarta.
- Wedana, IMA. Sudiana, I. dan Wahyuni, NPDS. 2004. *Pengaruh Pelatihan Zig-zag Run dan Lari 60m terhadap Volume Oksigen Maksimal (vo2 maks)*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 1. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja
- Yulifri (2012). *Permainan Sepakbola*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.