

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG–ZAG TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING  
BOLA PADA PEMAIN AKADEMI HARBI  
SAMARINDA**

**SKRIPSI**



Disusun dan Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai  
Derajat Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:  
Oktovianus  
NIM: 1911102422006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Harbi Samarinda”** karya,

Nama : Oktovianus

NIM : 1911102422006

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Hasil Skripsi.

Samarinda, 23 September 2023

Pembimbing



Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd

NIDN.1112019102

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Oktovianus  
NIM : 1911102422006  
Alamat : Jl. Benuang 2 No. 54, Perumahan Korem Lempake

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1) Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di perguruan tinggi lain.
- 2) Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen Pembimbing Skripsi.
- 3) Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- 4) Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benar dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Samarinda, 23 September 2023

pernyataan,



Oktovianus

NIM. 1911102422006

**HALAMAN PENGESAHAN**



**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN AKADEMI HARBI  
SAMARINDA**

**OKTOVIANUS  
1911102422006**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Muhammadiyah Kalimantan Timur

**DEWAN PENGUJI**

<b>Nama</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd	Penguji 1		05-12-2023
Julianur, S.Pd., M.Pd	Penguji 2		05-12-2023

Samarinda, 1 November 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan  
Dekan



**Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D**  
NIDK. 8912620021

## **MOTTO**

“Antara berhasil atau tidak, biarkan takdir dan doa berkelahi di atas langit”

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah serta rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya lah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Dalam proses pengerjaan skripsi ini penulis juga mengalami beberapa kesulitan. Dan penulis juga mendapatkan banyak sekali masukan dan saran dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua Orang Tua yang tanpa kenal lelah membesarkan dan mendidik hingga saat ini.
2. Saudara-saudara kandung yang telah memberikan nasehat dan masukan serta menjadi sosok penyemangat.
3. Jajaran Dosen Program Studi POR yang telah memberikan ilmu yang luar biasa selama menempuh bangku kuliah.
4. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mendampingi, membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi.
5. Teman sejawat Mahasiswa Program Studi POR yang telah menjadi rekan selama menempuh bangku kuliah
6. Rekan-rekan yang turut serta memberikan kontribusi selama melaksanakan penelitian.
7. Keluarga Besar Akademi Harbi yang telah bersedia memberikan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Keluarga dan kerabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

## ABSTRAK

**Oktovianus:** “Dampak latihan lari zig-zag terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain Akademi harbi Samarinda”. **Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga. Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur, 2023.**

Penelitian ini dilakukan karena masih lemahnya teknik dasar menggiring bola, maka tujuan penelitian ini buat mengetahui dampak latihan Lari zig-zag Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola, dengan populasi 20 orang, dimana Total 2 puluh orang menjadi sampel yang digunakan pada penelitian ini. Desain "kelompok Kontrol acak" dan teknik eksperimental dipergunakan dalam penelitian ini. dua puluh pemain berasal Akademi Harbi menjadi populasi penelitian. karena subjeknya kurang berasal 100, maka digunakan penelitian populasi (pendekatan sampling jenuh) untuk proses pengambilan sampelnya. Tes Menggiring Bola Sepak McDonald's artinya metode yang dipergunakan sang perangkat. Uji t menggunakan taraf signifikansi 5% dipergunakan untuk analisis data. (1) sesuai hasil penelitian, keterampilan menggiring bola bisa ditingkatkan dengan latihan lari zig-zag sepak bola, dibuktikan menggunakan T Hitung  $11,965 > T_{tabel} 1,833$ , nilai signifikansi  $0,000 > 0,05$ , dan persentase perolehan sebanyak 40,97%. (2) grup eksperimen tidak selaras secara signifikan satu sama lain.

***Kata Kunci:*** Pengaruh, Lari Zig-zag, Menggiring Bola

## **ABSTRACT**

***Oktoavianus: "The impact of zig-zag running training on improving ball dribbling skills in Samarinda Harbi Academy players." Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program. Muhammadiyah University of East Kalimantan, 2023.***

*This research was carried out because basic ball dribbling techniques were still weak, so the aim of this research was to find out the impact of soccer zig-zag running training on improving ball dribbling skills, with a population of 20 people, where a total of 20 people were the sample used in this research. A "randomized control group" design and experimental techniques were used in this study. twenty players from Harbi Academy became the study population. because there were less than 100 subjects, population research (saturated sampling approach) was used for the sampling process. McDonald's Soccer Dribbling Test means the method used by the device. The t test using a significance level of 5% was used for data analysis.*

*(1) According to research results, ball dribbling skills can be improved by practicing zig-zag soccer running, proven using Tcount 11.965 > Table 1.833, significance value 0.000 > 0.05, and percentage gain of 40.97%. (2) the experimental groups are not significantly aligned with each other.*

***Keywords: Influence, Zig-zag Running, Dribbling***



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah serta rasa syukur selalu penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas rahmat-Nya lah sehingga tugas akhir skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Harbi Samarinda”. dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Bambang Setiaji yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Januar Abdilah Santoso, S.Pd., M.Or.
4. Bapak Januar Abdilah Santoso, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama menempuh perkuliahan.
5. Ibu Jeane Betty Kurnia Jusuf, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh Staff Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan pelayanan dan informasi yang bermanfaat.
7. Bapak dan ibunda tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan dia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
8. Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019, terima kasih kebersamaannya selama ini.
9. Untuk almamaterku Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terlaksana.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu di harapkan demi perbaikan-perbaikan pada masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Samarinda, 22 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori.....	11
B. Hipotesis Penelitian.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
D. Instrumen Tes.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	50

B. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring.....	51
C. Hasil Analisis Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring.....	60
D. Analisis Data Hipotesis.....	61
E. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan.....	66
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
D. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Menggiring Bola.....	41
Tabel 2. Penilaian Tes Menggiring Bola Dengan Waktu.....	42
Tabel 3. Kriteria Penilaian.....	42
Tabel 4. Program Latihan Lari zig-zag.....	45
Tabel 5. Kategori Pre Test.....	52
Tabel 6. Kategori Pre Test.....	52
Tabel 7. Hasil Post Test.....	53
Tabel 8. Hasil Pre Test dan Post Test.....	55
Tabel 9. Deskripsi Pre Test dan Post Test.....	56
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 11. Uji Homogenitas.....	59
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Posttest Keterampilan Menggiring.....	60
Tabel 13. Uji-t Keterampilan Menggiring.....	61
Tabel 14. Penurunan Waktu Keterampilan Menggiring.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ukuran lapangan Football.....	13
Gambar 2. Ukuran Gawang Sepak Bola.....	14
Gambar 3. Gambar Ukuran Bola.....	14
Gambar 4. Menggiring Bola Melewati Lawan.....	29
Gambar 5. Desain Penelitian .....	34
Gambar 6. Lapangan Tes.....	40
Gambar 7. Bentuk Variasi Latihan Zig-Zag Editing Prosedur (Ortiz et al. 2005).....	44
Gambar 8. Diagram Batang Nilai prest test.....	57
Gambar 9. Diagram Batang Nilai Post Test .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Melaksanakan Observasi .....	72
Lampiran 2. Surat Permohonan Melaksanakan Penelitian .....	73
Lampiran 3. Lembar Konsultasi .....	74
Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian Akademi Harbi .....	76
Lampiran 5. Absensi Peneltian .....	77
Lampiran 6. Data Intrumen Penelitian Pre-test dan Post-test .....	78
Lampiran 7. Program Latihan .....	79
Lampiran 8. Data Pretest dan Postest .....	109
Lampiran 9. Olah Data Penelitian .....	113
Lampiran 10. Dokumentasi .....	117