

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAHRAGA SEPAKBOLA DI  
SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN**



Usulan Penelitian Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:

**Alfianza Wijaya Kusuma**

**A810190035**

Kepada

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

DESEMBER, 2023

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Alfianza Wijaya Kusuma

NIM : A810190035

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Proposal : PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK  
MENINGKATKAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAHRAGA  
SEPAKBOLA DI SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku.

Surakarta, 14 November 2023

Yang membuat pernyataan



Alfianza Wijaya Kusuma

NIM. A810190035


**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SSB  
KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN**

Diajukan Oleh :  
Alfianza Wijaya Kusuma  
A810190035

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di  
hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 14 November 2023



Anugrah Nur Warthadi, S.Pd., M.Or

NIDN. 0602118905

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAH RAGA SEPAKBOLA DI  
SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Alfianza Wijaya Kusuma

A810190035

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada 27 Desember 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd., M.Or

2. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or

3. Muhad Fatoni, S.Pd., M.Or

(.....)  
(.....)  
(.....)

Surakarta, 27 Desember 2023

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sutama, M.Pd

NIP. 19600107199103100

## **MOTTO**

“Jangan pernah mengambil keputusan ketika sedang marah dan jangan pernah mengumbar janji ketika sedang bermbira”.

(Ali bin Abi Thalib)

“Untuk mengetahui batas maksimal segala kemungkinan,  
Kamu harus mencoba melakukan apa yang orang aggap tak mungkin”.

(Muhammad Al Fatih)

“Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna”

(Albert Einstein)

“Percayalah disetiap kesulitan ada pelajaran yang akan membuatmu semakin berkembang”.

(Penulis)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa dan selalu ada di setiap kakiku melangkah, berhenti dan berlari. Terima kasih ya Allah atas segala karunia yang telah Engkau berikan.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang berarti dalam hidup saya yang selalu menjadi penyemangat dan menjadi alasan saya kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

- ❖ Keluarga saya tercinta, kedua orang tua Bapak Joko Sutrisno dan Ibu Darmini, kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi dan saya cintai. Alhamdulillah kini saya bisa berada di tahap ini, menyelesaikan skripsi berkat do'a dan dukungan beliau. Terima kasih sudah mengantarkan saya berada ditempat ini pak, bu. Semoga setelah ini menjadi titik awal anakmu ini mampu membahagiakan bapak dan ibu.
- ❖ Bapak Anugrah Nur Warthadi, S.Pd., M.Or, terima kasih atas dedikasi dan bimbingan yang telah diberikan selama perjalanan pada skripsi saya ini, pak.
- ❖ Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama saya menempuh pendidikan di kampus tercinta ini, pak bu.
- ❖ Teman-teman POR angkatan 2019 saudara seperjuangan yang selalu menemani dikala senang dan duka selama saya menjalani kuliah di POR UMS.
- ❖ Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

## RINGKASAN

### **Alfianza Wijaya Kusuma/A810190035. PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN**

Penelitian ini dilakukan karena belum maksimalnya kelincahan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Karangmalang FC khususnya di usia 10 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Karangmalang FC usia 10 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan menggunakan rangkaian desain pre-test post-test. Instrumen dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tes menggiring bola melewati tiang (training pole) atau bisa juga menggunakan cone yang sudah disusun zig-zag oleh peneliti. Teknik analisis data yaitu menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan latihan zig-zag run. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Ditunjukkan dari hasil uji t dapat dilihat bahwa latihan zig-zag run memiliki nilai  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Apabila dilihat dari angka rerata Pre-Test sebesar 21,49 dan rerata Post-Test sebesar 19,50 maka mengalami peningkatan sebesar 1,95. Dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen.

Kata kunci: Latihan *zig-zag run*, Kelincahan menggiring bola, anak usia 10 tahun

## SUMMARY

### Alfianza Wijaya Kusuma/A810190035. **THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN TRAINING TO IMPROVE BALL DRIVING AGILITY IN FOOTBALL SPORTS AT SSB KARANGMALANG FC U-10 SRAGEN DISTRICT**

This research was conducted because the dribbling agility of Karangmalang FC Football School students, especially at the age of 10, was not yet optimal. This study aims to find out how much influence zig-zag run training has on the ball dribbling agility of 10 year old Karangmalang FC Football School students. This research uses an experimental method and uses a series of pre-test post-test designs. The instrument in this research was carried out using a test of dribbling a ball through a pole (training pole) or you could also use a cone that had been arranged in a zigzag manner by the researcher. The data analysis technique is using a paired sample t-test to find out whether there is a significant effect after being given the zig-zag run training treatment. The results of this study showed that there was an increase in the dribbling agility of 10 year old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency. As shown by the results of the t test, it can be seen that the zig-zag run exercise has a value of  $0.000 < 0.05$ , so it can be interpreted that there is a significant influence of the zig-zag run exercise on increasing the ball dribbling agility of 10 year old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency. If you look at the Pre-Test mean figure of 21.49 and the Post-Test mean figure of 19.50, there is an increase of 1.95. It can be concluded that zig-zag run training can improve the ball dribbling agility of 10 year old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency.

Keywords: Zig-zag run training, ball dribbling agility, 10 year old children



## KATA PENGANTAR

*Assalammu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur kita limpahkan kehadiran Allah swt yang telah meninggikan derajat serta memuliakan hamba-Nya yang selalu bersabar. Salawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN SRAGEN”. Penulisan skripsi ini diajukan guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat kekurangan dan hambatan yang disebabkan oleh keterbatasan dan kemampuan dari penulis. Akan tetapi, kekurangan dan hambatan tersebut dapat diatasi dan diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Prof. Dr. Sutama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Nur Subekti, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberi semangat, dukungan, pengarahan, dan bimbingan kepada penulis selama menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Olahraga FKIP UMS yang telah memberikan ilmu selama menempuh perkuliahan.
6. Seluruh keluarga yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam menyusun skripsi ini.
7. Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS angkatan 2019.

8. Bambang Budiyo, S. Sos, selaku Ketua SSB Karangmalang FC (SSB KFC) Sragen yang telah memberi izin melakukan penelitian untuk keperluan menyusun skripsi.
9. Sunaryo, selaku Pelatih SSB Karangmalang FC (SSB KFC) Sragen yang telah membantu kelancaran penelitian ini.
10. Siswa SSB KFC Sragen yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik serta saran yang membangun akan sangat bermanfaat bagi penulis. Selain itu skripsi ini diharapkan menjadi karya tulis yang bermanfaat serta membangun dalam penelitian-peneitian dan semua pihak yang membutuhkan di masa mendatang.

*Wassalamualaikum wr. wb.*

Surakarta, 14 November 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN_MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
RINGKASAN .....	vii
SUMMARY .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Penelitian Relevan.....	6
B. Kajian Teori .....	11
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis.....	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian.....	32
D. Alat dan Bahan Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional Variabel.....	33
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data.....	36
B. Hasil Analisis Data.....	39
C. Pembahasan.....	41
D. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola .....	14
Gambar 2.2 Ukuran Bola .....	15
Gambar 2.3 Gawang.....	15
Gambar 2.4 Cone .....	16
Gambar 2.5 Kostum .....	16
Gambar 2.6 Sepatu Sepakbola .....	17
Gambar 2.7 Kaos Kaki.....	17
Gambar 2.8 Sarung Tangan.....	18
Gambar 2.9 Deker .....	18
Gambar 2.10 Rompi .....	19
Gambar 3.1 Instrumen Dribling .....	33
Gambar 4.1 Diagram Pre-test.....	37
Gambar 4.2 Diagram Post-test .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian yang relevan .....	6
Tabel 3.1 Norma <i>Dribbling zig-zag run</i> .....	34
Tabel 4.1 Deskripsi larihan <i>zig-zag run</i> .....	36
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> .....	37
Tabel 4.3 Hasil <i>Post-test</i> .....	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	40
Tabel 3.6 Hasil Uji Hipotesis .....	41