

**PENGARUH LATIHAN ZIGZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
DRIBBLING PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU**

SKRIPSI

Dianjurkan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

M.YASIN NURHASAN

41182191190084

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ZIGZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN

***DRIBBLING* PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU**

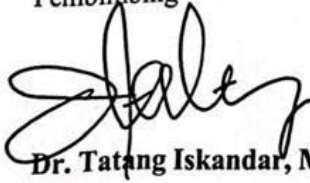
Oleh:

M. Yasin Nurhasan

41182191190084

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Tatang Iskandar, M.Pd

Tanggal 05 Februari 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK: 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN ZIGZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DRIBBLING PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada Tanggal 5 Februari 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti S.Pd, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Bujang, Drs., M.Pd.

Penguji 2 : Muflikhul Fajri, M.Pd.

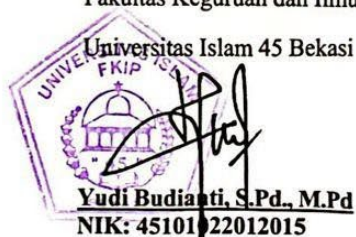
Penguji 3 : Amir Maulana, M.Pd.



Bekasi, 5 Februari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 220.b/ SK.01/ E-DK / III / 2023

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Tatang Iskandar, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **M. Yasin Nurhasan**

NPM : 41182191190084

Pengaruh Latihan Zigzag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Pada Atlet Pemula Di SSB Sumur Batu

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 20 Desember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



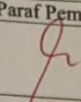
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : M. Yasin Nurhasan
NPM : 41182191190089
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan 219-220 Terhadap Peningkatan
Ketepatan Dribbling Pada Atlet Pemula Di SSB
Sumur Batu
Pembimbing : Tatang Iskandar, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

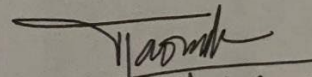
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	10 April 2023	Memberikan SK Bimbingan	
2.	5 Juli 2023	Bimbingan Bab 1-2	
3.	31 Juli 2023	Bimbingan revisian Bab 1-2	
4.	11 Agustus 2023	Bimbingan revisian Bab 2	
5.	26 Agustus 2023	Bimbingan revisian Bab 3	
6.	28 Agustus 2023	Revisian Bab 3	
7.	26 Desember 2023	bimbingan revisi Bab 3	
8.	18 Desember 2023	Memberikan Surat Izin Meneliti	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	18. Desember 2024	Penelitian	
10.	20 Januari 2025	Bimbingan Bab 4	
11.	21 Januari 2025	Bimbingan Bab 5	
12.	23 Januari 2025	ACC Sidang Skripsi	

Bekasi, 23 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Arihotel Haryuh M.Pd.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Yasin Nurhasan

NPM 41182191190084

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN ZIGZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



M. Yasin Nurhasan

ABSTRAK

Muhamad Yasin Nurhasan, 41182191190084 Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Zigzag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling Pada Atlet Pemula Di SSB Sumur Batu” . Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Zigzag Terhadap Kelincahan *dribbling* Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Atlet Pemula Pada SSB Sumur Batu. Pengambilan dengan menggunakan teknik *dribbling* zigzag, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu 15 atlet SSB sumur batu.

Dari hasil data yang didapatkan dari hasil tes kelincahan menggunakan tes *t- test dribbling*. Menunjukkan hasil rata – rata pretest 21,70 dan hasil post test 18,93 dan untuk selisih hasil tes sebesar 2,77.

Penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Atlet Pemula Di SSB Sumur Batu.

Kata kunci : *Zig-zag* , Kelincahan, *T-test Dribbling*

Abstract

Muhamad Yasin Nurhasan, 41182191190084 *this thesis entitled “The effect of Zigzag exercise on increasing Dribblin agility in beginner athletes in SSB Sumur Batu” . Physical Education Study Program Faculty of Teacher Training and education, Islamic University 45 Bekasi.*

This study aims to determine the effect of Zigzag on agility dribbling beginner athletes in football SSB Sumur Batu. The method used in this study is an experiment with one-group pretest-posttest design. This population uses novice athletes on the Stone Well SSB. Taking by using zigzag dribbling technique, with this technique the number of samples in the Can is 15 athletes SSB stone wells.

From the results of the data obtained from the results of agility tests using the T - test dribbling test. Shows the average pretest results of 21.70 and post test results of 18.93 and for the difference in test results of 2.77.

This study has a conclusion that is based on the analysis of data processing, it can be concluded that there is a significant effect of Zig-zag on agility dribbling beginner athletes in SSB Wells Rock.

Keywords: *Zigzag, agility, t-test Dribbling*

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmannirrahim.

Puji syukur Kehadirat Allah SWT asat segala rahmat dan hidayahNya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU” Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksanadengan baik berkat dukungan dari banyak pihak . Untuk itu , pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
3. Ibu Dr.Aridhotul Haqiyah,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
4. Bapak Hasan Basri, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik
5. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku dosen Pembimbing Skripsi peneliti atas bimbingan, arahan, masukan dan motivasi yang diberikan dalam membimbing peneliti.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi
7. Terimakasih untuk Coach dan penguruyang sudah meluangkan waktu unruk membantu saya selama proses penelitian.
8. Terimakasih untuk Teman-teman Atlet SSB SUMUR BATU, telah membagi waktu latihannya untuk menjadi sampel pada penelitian saya.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Oprasional	4
1. Pengaruh	5
2. Latihan Dribbling.....	5
3. <i>Agility</i> (Kelincahan)	5
4. Atlet Pemula.....	5
5. SSB Sumur Batu	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakikat Sepak Bola.....	7
1. Pengertian Sepakbola.....	7
2. Sejarah Sepak bola Indonesia	8
3. Sejarah SSB Sumur Batu	9
4. Teknik Dasar Sepak Bola.....	10

5.	Fasilitas Dan Perlengkapan Sepak Bola	14
B.	Hakikat <i>Dribbling</i>	17
1.	Macam – Macam Teknik Dribling.....	19
C.	Hakikat Latihan.....	22
1.	Pengertian Latihan	22
2.	Prinsip-Prinsip Latihan	23
3.	Komponen Latihan.....	27
4.	Komponen Latihan.....	28
D.	Pengertian Yang Relevan.....	34
E.	Kerangka Berpikir.....	38
F.	Anggapan Dasar Dan Hipotesis	39
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		41
A.	Metode Penelitian	41
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	41
1.	Waktu Penelitian	41
2.	Tempat Penelitian	41
C.	Populasi Penelitian	41
D.	Sempel Penelitian.....	42
E.	Desain Penelitian dan langkah – langkah penelitian.....	42
1.	Desain Penelitian.....	42
2.	Langkah – langkah penelitian	43
F.	Instrument Penelitian	44
G.	Prosedur Pengolahan Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Deskripsi Data.....	49

B.	Uji Klasik (Persyaratan Analisis Regresi)	51
1.	Uji Normalitas Liliefors	51
2.	Uji Homogenitas	52
C.	Pengujian Hipotesis.....	52
D.	Penemuan dan Diskusi	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		54
A.	Kesimpulan	54
B.	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN.....		57

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Yasin Nurhasan

NPM 41182191190084

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang berjudul "PENGARUH LATIHAN ZIGZAG TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA ATLET PEMULA DI SSB SUMUR BATU" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan plagialisme, pencurian karya milik orang lain, hasil kerja keras orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material dan non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orsinil maupun otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang di bentuk untuk melakukan verifikasi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, 05 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



M. Yasin Nurhasan



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Per.Pus-PL6020/1K.01/E/1/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : M. YASIN MUHAMMAD
NPM : 41187191190089
Program Studi : PJPR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh latihan 21x20s Terhadap Peningkatan kelincahan
Dribbling pada Atlet Pemuda Di Ssb Sumur Batu

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (~~coret yang tidak perlu~~) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 33% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 23 Januari 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

[Signature]
(Dr. Afdhatul Hidayat)



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$