

EFEKTIVITAS LATIHAN *Z PATTERN RUN* DAN *SLALOM WEAVE DRILL* DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SSB PUTRA AGUNG USIA 14 TAHUN



**ASHARI ROMANSYAH
6315141367**

**Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2020**

**EFEKTIVITAS LATIHAN *Z PATTERN RUN* DAN *SLALOM WEAVE DRILL*
DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
DRIBBLING PADA SSB PUTRA AGUNG USIA 14 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas antara latihan *Z Pattern Run* dan latihan *Slalom Weave Drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada SSB Putra Agung usia 14 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Z pattern run* menggunakan bola terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, seberapa besar pengaruh latihan *slalom weave drill* menggunakan bola terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dan metode latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola pada SSB Putra Agung Usia 14 Tahun. Pengambilan data dilakukan di Lapangan Yon Zikon 14 Srengseng Sawah pada tanggal 29 November sampai dengan 29 Desember 2019. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan teknik yang digunakan menggunakan metode *purposive sampling*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan yaitu pemain SSB Putra Agung usia 14 tahun sebanyak 30 orang. Data Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *short dribbling test*. Hasil dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Z Pattern Run* dan metode latihan *Slalom Weave Drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada SSB Putra Agung usia 14 tahun, namun metode latihan *Slalom Weave Drill* lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode latihan *Z Pattern Run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Hal tersebut berdasarkan hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa nilai tabel distribusi t ($t_{hitung} 6,23 > t_{tabel} 1,761$) pada metode latihan *Z Pattern Run* dan nilai tabel distribusi t ($t_{hitung} 10,2 > t_{tabel} 1,761$) pada metode latihan *Slalom Weave Drill*.

Kata Kunci: *Z Pattern Run, Slalom Weave Drill, Kemampuan Dribbling.*



Effectiveness of Z Pattern Run and Slalom Weave Drill Training Using Ball of Improved Capability of Dribbling Ability in SSB Putra Agung Age 14 Years

ABSTRACT

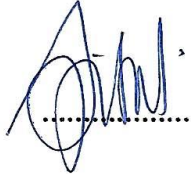




This study aims to determine the Effectiveness between Z Pattern Run exercises and Slalom Weave Drill exercises on dribbling skills at SSB Putra Agung aged 14 years. This research was conducted with an experimental method to find out how much influence the Z pattern run exercise using the ball has on increasing dribble ability, how much influence the slalom weave drill exercise using the ball has on improving dribbling skills, and which training method gives a more significant influence on improving the ability of football players dribbling at the Putra Agung SSB at the age of 14 years. Data was collected at the Yon Zikon Field 14 Srengseng Sawah on November 29 to December 29, 2019. This research data collection uses quantitative methods, while the techniques used are using purposive sampling method. In this study the samples used were SSB Putra Agung players aged 14 years as many as 30 people. Data The test instrument used in this study was the short dribbling test. The results can be concluded that the Z Pattern Run training method and the Slalom Weave Drill training method significantly influence the increase in dribbling ability at SSB Putra Agung aged 14 years, but the Slalom Weave Drill training method is more influential compared to the Z Pattern Run training method to increase dribbling ability. This is based on the results of hypothesis testing which states that the value of the t distribution table ($t_{count} 6,23 > t_{table} 1,761$) on the Z Pattern Run training method and the distribution table t value ($t_{count} 10,2 > t_{table} 1,761$) on the Slalom Weave Drill training method.

Keywords: *Z Pattern Run, Slalom Weave Drill, Dribbling Ability.*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd</u> 19600509 199003 1 001		6/2 - 2020
Pembimbing II <u>Dr. Hidayat Humaid, M. Pd</u> 19630210 198803 1 00 1		6/2 - 2020

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama Ketua: <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> 19740904 200501 2 001		18/2 - 2020
Sekretaris: <u>Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> 19740904 200501 2 001		31/1 - 2020
Anggota: <u>Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd</u> 19600509 199003 1 001		6/2 - 2020
<u>Dr. Hidayat Humaid, M. Pd</u> 19630210 198803 1 00 1		6/2 - 2020
<u>Ricky Susiono, M.Pd</u> 19740829 200501 1 001		4/2 - 2020

Tanggal Lulus Ujian:



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Ashari Romansyah
No. Reg. 6315141367



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ashari Romansyah
NIM : 6315141367
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : asharykaka@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**EFEKTIVITAS LATIHAN Z PATTERN RUN DAN SLALOM WEAVE
DRILL DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN DRIBBLING PADA SSB PUTRA AGUNG USIA 14 TAHUN**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Februari 2020

Penulis

(Ashari Romansyah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak **Ricky Susiono, S.Pd, M.Pd** selaku Penasihat Akademik, Bapak **Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II selaku Dosen pembimbing I dan II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak SSB Putra Agung** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Sutrisno, Ibu Asmiah dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Akhir kata, saya berharap ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Januari 2020

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	9
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola.....	11
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	13
3. Hakikat Latihan	15
4. Penerapan <i>Dribbling</i> dalam Sepakbola	22
5. Penerapan Kelincahan dalam Sepakbola.....	27
6. Penerapan Kecepatan dalam Sepakbola	30
7. Penerapan Latihan dengan Metode <i>Dribbling Z Pattern Run</i>	34
8. Penerapan Latihan dengan Metode <i>Dribblong Slalom Weave Drill</i>	36
9. Hakikat Anak Usia 14 Tahun	39
10. Hakikat Sekolah Sepakbola Putra Agung.....	41
B. Kerangka Berfikir	41
C. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45

A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	45
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	48
1. Populasi	48
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	48
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Analisis Data	53
H. Hipotesis Statistika.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	58
A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Hipotesis	66
C. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

1. Kelebihan metode latihan <i>Z Pattern Run</i> dan <i>Slalom Weave Drill</i>	42
2. Kekurangan metode latihan <i>Z Pattern Run</i> dan <i>Slalom Weave Drill</i>	45
3. Deskriptif data statistik kemampuan <i>dribbling</i>	58
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Dribbling</i> menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	59
5. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Dribbling</i> menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	60
6. Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Dribbling</i> menggunakan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	61
7. Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Dribbling</i> menggunakan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	62
8. Tes Akhir <i>Dribbling</i> dengan Menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i> Dan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	64
9. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Putra Agung Usia 14 Tahun..... ..	74
10. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	76
11. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	77
12. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> Pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	78
13. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Z Pattern Run</i>	83
14. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	88
15. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> Pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	93
16. Distribusi t tabel..... ..	98

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Mengoper/Menendang Bola.....	14
2. Mengontrol Bola.....	14
3. Teknik Menggiring Bola.....	15
4. Teknik <i>Dribbling</i>	24
5. <i>Dribbling</i> dengan Menggunakan Sisi Bagian Dalam (<i>Inside Foot</i>).....	25
6. <i>Dribbling</i> dengan Menggunakan Sisi Bagian Luar (<i>Outside Foot</i>).....	26
7. <i>Dribbling</i> dengan Menggunakan Sisi Punggung Kaki (<i>Instep Foot</i>).....	26
8. <i>Dribbling Z Pattern Run</i>	36
9. <i>Dribbling Slalom Weave Drill</i>	38
10. Desain Penelitian Eksperimen.....	48
11. Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	50
12. Grafik Histogram Data Tes Awal <i>Dribbling</i> Dengan Menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	59
13. Grafik Histogram Data Tes Akhir <i>Dribbling</i> Dengan Menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	61
14. Grafik Histogram Data Tes Awal <i>Dribbling</i> Dengan Menggunakan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	62
15. Grafik Histogram Data Tes Akhir <i>Dribbling</i> Dengan Menggunakan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	63
16. Grafik Histogram Data Tes Akhir <i>Dribbling</i> Dengan Menggunakan Latihan <i>Z Pattern Run</i> dan Latihan <i>Slalom Weave Drill</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i>	74
2. Data Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	76
3. Data Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	77
4. Perhitungan Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> pada Latihan <i>Slalom Weave Drill</i> dan Latihan <i>Z Pattern Run</i>	79
5. Distribusi frekuensi <i>Dribbling Z Pattern Run</i>	83
6. Perhitungan Distribusi frekuensi <i>Dribbling Z Pattern Run</i>	84
7. Perhitungan Uji <i>Paired Dribbling Z Pattern Run</i>	86
8. Distribusi frekuensi <i>Dribbling Slalom Weave Drill</i>	88
9. Perhitungan Distribusi frekuensi <i>Dribbling Slalom Weave Drill</i>	89
10. Perhitungan Uji <i>Paired Dribbling Slalom Weave Drill</i>	91
11. Uji Independent Sampel T Test.....	93
12. Perhitungan Uji Independent Sampel T Test.....	94
13. Distribusi T Tabel.....	98
14. <i>Treatment</i> Latihan.....	99
15. Foto Kegiatan Penelitian.....	127
16. Surat Keterangan Validitas Statistik.....	131
17. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	132

18. Surat Izin Penelitian Klub.....	133
19. Daftar Riwayat Hidup.....	134

