

**EFEKTIVITAS DUA METODE LATIHAN *DRIBBLE*
TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* PEMAIN FUTSAL
USIA 15–17 TAHUN**



**MUHAMMAD NAUFAL MUHTAROM
1604621034**

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

EFEKTIVITAS DUA METODE LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* PEMAIN FUTSAL USIA 15–17 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *Zig-Zag Dribbling Drill* dan *dribble z pattern* dengan peningkatan kelincahan *dribble* pemain futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *two group pre-test-post-test design*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang pemain futsal, yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu: kelompok latihan *Zig-Zag Dribbling Drill* (x_1) dan kelompok latihan *dribble z pattern* (x_2), masing-masing terdiri dari 15 orang. *Instrumen* yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah tes kelincahan menggunakan bola. Pengolahan analisis menggunakan “uji t” *paired* dan *independent* dengan hasil penelitian 1) kelompok *Zig-Zag Dribbling Drill* diperoleh $t_{hitung} 2,424 > 2,144 t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 2) kelompok *dribble Z pattern* diperoleh $t_{hitung} 4,679 > 2,144 t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil *post-test* kelompok *Zig-Zag Dribbling Drill* dan kelompok *dribble Z pattern* diperoleh nilai $t_{hitung} 0,861 < t_{tabel} 2,048$ dengan $(df) = 28$ taraf signifikan 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbandingan latihan *zig-zag dribbling drill*, *dribble z pattern* terhadap kelincahan *dribble* pada pemain futsal tim Mutiara Tangerang usia 15-17 tahun.

Kata Kunci: *Zig-Zag Dribbling Drill, Dribble Z Pattern, Dribble Agility.*

THE EFFECTIVENESS OF TWO DRIBBLE TRAINING METHODS ON THE DRIBBLE AGILITY OF 15-17 YEARS OLD FUTSAL PLAYERS

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison between Zig-Zag Dribbling Drill and dribble z pattern training with increased dribble agility of futsal players. The research method used is quantitative experiment with two group pre-test-post-test design. The sampling technique was carried out by purposive sampling method. The subjects in this study amounted to 30 futsal players, who were divided into two groups, namely: Zig-Zag Dribbling Drill training group (x_1) and dribble z pattern training group (x_2), each consisting of 15 people. The instrument used to measure agility is agility test with the ball. Processing analysis using paired and independent "t test" with the results of the study 1) Zig-Zag Dribbling Drill group obtained tcount 2,424 > 2,144 ttable, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant increase, 2) dribble Z pattern group obtained tcount 4,679 > 2,144 t table, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant increase, 3) comparing the post-test results of the Zig-Zag Dribbling Drill group and the Z pattern dribble group obtained a tcount value of 0.861 < t table 2.048 with (df)=28 significant level 0.05, then H_0 is accepted and H_a is rejected. So it can be concluded that there is a comparison of zig-zag dribbling drill, dribble z pattern training on dribble agility in Mutiara Tangerang futsal team players aged 15-17 years.

Keywords: Zig-Zag Dribbling Drill, Dribble Z Pattern, Dribble Agility.

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama Pembimbing I

Andri Irawan, M.Pd.
NIP. 198009092006041001

Tanda Tangan



Tanggal

30/07/2025

Pembimbing II

Dadan Resmana, M.Or
NIP. 198905092023211020



30/07/2025

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Bambang Kridasuwarto, M.Pd Ketua
NIP. 196112071989031004



30/07/2025

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd
NIP. 198505042019032015

Sekretaris



31/07/2025

3. Andri Irawan, M.Pd
NIP. 198009092006041001

Anggota



30/07/2025

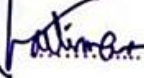
4. Dadan Resmana, M.Or
NIP. 198905092023211020

Anggota



30/07/2025

5. Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd Anggota
NIP 198202022010121003



30/07/2025

Tanggal Lulus: 24 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di 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, 24 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,

A red circular official stamp of Universitas Negeri Jakarta is partially visible on the left. To its right is a rectangular red stamp that reads "METERAI TEMPEL" and "SAAMX402988532". A handwritten signature in black ink is written over these stamps.

Muhammad Naufal Muhtarom

No. Reg. 1604621034

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
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 : Muhammad Naufal Muhtarom

NIM : 1604621034

Fakultas/Prodi : FIKK/Kepelatihan Kecabangan Olahraga

Alamat email : naufalmuhtarom@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 DUA METODE LATIHAN DRIBBLE TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLE PEMAIN FUTSAL USIA 15-17 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 1 Agustus 2025

Penulis

(Muhammad Naufal Muhtarom)

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Ghani, M. Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M. Pd**, selaku Pembimbing Akademik. Bapak **Andri Irawan, M. Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama, dan Bapak **Dadan Resmana M.Or** selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Biadji, M. Aqila, Yuda, Aldi Surya** selaku teman seperjuangan penulis telah kebersamai penulis dalam suka maupun duka, serta **Alm. Ibunda, Bapa, Kaka Ditha, Kaka Anggit** selaku keluarga penulis yang tidak bisa penulis ucapkan dengan kata-kata, serta **Diah Ayu DJ** yang telah kebersamai penulis dalam proses penulisan skripsi ini, serta **Tim Mutiara Tangerang Futsal** yang telah memberikan pintu gerbang terbuka untuk proses penelitian skripsi penulis sehingga penulis bisa mengumpulkan sampel sebanyak 30 pemain.

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

Jakarta, 16 Juli 2025

(Muhammad Naufal Muhtarom)

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Kelincahan	6
2. Hakikat Dribbling	7
3. Hakikat Metode Latihan <i>Zig-Zag Dribbling Drill</i>	9
4. Hakikat Metode Latihan <i>Dribble Z Pattern</i>	10
5. Hakikat Futsal	10
6. Hakikat Latihan	16
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Metode Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	27
E. Instrument Penelitian	27
F. Teknik Pengumpulan Data	29
G. Teknik Analisis Data	29
1. Uji Normalitas	30

2. Uji t	30
H. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Deskripsi Data	34
1. Hasil <i>Pre-test Zig - Zag Dribbling Drill X1</i>	35
2. Hasil <i>Post-Test Zig - Zag Dribbling Drill X1</i>	36
3. Hasil <i>Pre-Test Dribble Z Pattern X2</i>	37
4. Hasil <i>Post-Test Dribble Z Pattern X2</i>	39
B. Pengujian Hipotesis.....	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
RIWAYAT HIDUP.....	94



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Norma Kelincahan Dribbling	29
2. Statistik Deskriptif Pre-test Post-test Pada Kelompok X1 dan X2, Meliputi Nilai Minimum, Maksimum, Rata-Rata, Standar Deviasi, dan Simpangan Baku.	34
3. Distribusi Frekuensi Pre-Test X1	35
4. Distribusi Frekuensi Post-Test X1	37
5. Distribusi Frekuensi Pre-Test X2	38
6. Distribusi Frekuensi Post-Test X2	39



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kelincahan Dribbling	7
2. Teknik Dribbling	8
3. Latihan <i>Zig-Zag Dribbling Drill</i>	9
4. Latihan Dribble Z Pattern.....	10
5. Latihan.....	18



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Data Tes Penelitian X1 (Latihan Kelompok Zig-Zag Dribbling Drill) .	55
2. Hasil Data Tes Penelitian X2 (Latihan Kelompok Dribble Z Pattern).....	55
3. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Latihan Kelompok Zig-Zag Dribbling Drill (X1)	56
4. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Latihan Kelompok Zig-Zag Dribbling Drill (X1)	58
5. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Latihan Kelompok Dribble Z Pattern (X2) ...	60
6. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Latihan Kelompok Dribble Z Pattern (X2) ..	62
7. Uji t Paired Pre-Test Zig-Zag Dribbling Drill (X1 dan X2).....	64
8. Uji t Paired Post-Test Zig-Zag Dribbling Drill (X1 dan X2).....	66
9. Uji t Paired Kelompok X1 dan X2	68
10. Uji Normalitas Shapiro Wilk Pre-Test Zig-Zag Dribbling Drill (X1).....	73
11. Uji Normalitas Shapiro Wilk Post-Test Zig-Zag Dribbling Drill (X1)	75
12. Uji Normalitas Shapiro Wilk Pre-test Dribble Z Pattern (X2).....	76
13. Uji Normalitas Shapiro Wilk Post-test Dribble Z Pattern (X2)	78
14. Dokumentasi Penelitian	82
15. Surat Pengantar Penelitian	83
16. Surat Balasan Penelitian.....	84
17. Surat Validasi Instrumen Tes.....	85
18. Program Latihan Pre-Test 9 Juni 2025	86
19. Program Latihan Post-Test 11 Juli 2025.....	93