

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 09 September 2023



Fira Dwi Hidayati

NIM : 3220190347

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Fira Dwi Hidayati

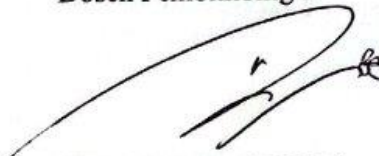
NIM : 3220190347

Judul : Pengaruh Modifikasi *Zig-zag run with the ball* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMPN 5 Bojonegoro.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat oleh untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 27 Agustus 2023

Dosen Pembimbing I



MOHAMAD DA'I M.Pd

NIDN. 0719089401

Dosen Pembimbing II



OLIVIA DWI CAHYANI M.Pd

NIDN. 0729098702

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Fira Dwi Hidayati

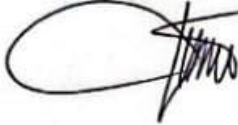
NIM : 3220190347

Judul : Pengaruh Modifikasi *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMPN 5 Bojonegoro.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 05 September 2023.

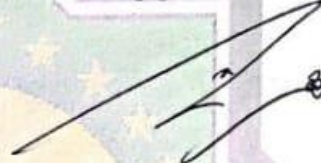
Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Hilmy Aliriad M.Pd
NIDN: 0707048904

Penguji III



Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN: 0719089401

Penguji II



Dr. Nurul Huda, M.H.I
NIDN: 2114067801

Penguji IV



Olivia Dwi Cahyani, M.Pd
NIDN: 0729098702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

ABSTRACT

Hidayati, Fira Dwi. 2023. The Effect of Zig Zag Run with The Ball Modification on Improving the Football Dribble Ability of Class VIII Students of SMPN 5 Bojonegoro. Thesis of Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Muhammad Da'i, M.Pd and Accompanying Supervisor Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

Keywords: *Modification, Zig Zag Run With The Ball, Football Dribble*

This research aims to investigate the influence of modified training methods, specifically Running With The Ball and Zig-zag run with the ball, on enhancing dribbling skills among the 8th-grade students of SMPN 5 Bojonegoro. A quantitative approach with a true experimental design was employed for this study. The Pre-test and Post-test Control Group Design method was applied to a sample of students, divided into control and treatment groups. This research aimed to investigate the influence of modified Running With The Ball and Zig-zag run with the ball exercises on improving dribbling skills among the 8th-grade students at SMPN 5 Bojonegoro. The primary considerations for selecting this title were the significance of dribbling in soccer as a fundamental aspect, the relevance to 8th-grade students who are in the midst of physical and technical development, and the potential effectiveness of modifying Zig-zag run with the ball as an engaging training method. This study is expected to contribute to the development of more effective soccer training methods to enhance dribbling skills among students at SMPN 5 Bojonegoro. A quantitative approach with a true experimental design was employed in this research. The Pre-Test and Post-Test Control Group Design method was applied to a sample of students divided into control and treatment groups. The results of the t-test analysis on the Zig-zag run with the ball training method for students at SMPN 5 Bojonegoro demonstrated a significant improvement in dribbling skills. Compared to the average pre-test score of 17.34 seconds, students experienced a significant reduction in the post-test with an average score of 15.48 seconds. The low p-value of 0.006 indicates a positive and significant impact of this training method on students' dribbling skills, aligning with the hypothesized outcome. This confirms that the Zig-zag run with the ball exercise is an effective tool for enhancing soccer skills among students at SMPN 5 Bojonegoro.

ABSTRAK

Hidayati, Fira Dwi. 2023. Pengaruh Modifikasi *Zig Zag Run With The Ball* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Sepak Bola Siswa Kelas VIII SMPN 5 Bojonegoro. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Muhammad Da'i, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Olivia Dwi Cahyani, M.Pd.

Kata Kunci: Modifikasi, *Zig Zag Run With The Ball*, *Dribble* Sepak Bola

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh modifikasi latihan *Running With The Ball* dan *Zig-zag run with the ball* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SMPN 5 Bojonegoro. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penggunaan modifikasi teknik latihan *Zig-zag run with the ball* terhadap kemampuan *dribble* siswa kelas VIII SMPN 5 Bojonegoro. Dalam pemilihan judul ini, pertimbangan utama adalah pentingnya *dribble* dalam sepak bola sebagai aspek fundamental, relevansi kelompok siswa kelas VIII yang masih dalam tahap perkembangan fisik dan teknis, serta potensi efektivitas modifikasi *Zig-zag run with the ball* sebagai metode latihan yang menarik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan metode latihan sepak bola yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribble* siswa di SMPN 5 Bojonegoro. Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *true experimental* digunakan dalam penelitian ini. Metode *Pre-test And Post-test Control Group Design* diterapkan pada sampel siswa yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil analisis uji t terhadap metode latihan *Zig-zag run with the ball* pada siswa SMPN 5 Bojonegoro menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan menggiring bola. Dibandingkan dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 17,34 detik, siswa mengalami penurunan yang signifikan dalam post-test dengan nilai rata-rata sebesar 15,48 detik. Nilai p yang rendah, yaitu 0,006, menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dari metode latihan ini terhadap keterampilan menggiring bola siswa, sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Ini mengonfirmasi bahwa latihan *Zig-zag run with the ball* merupakan alat efektif dalam meningkatkan keterampilan sepak bola siswa di SMPN 5 Bojonegoro.

MOTTO

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.

(QS. Al-Hasyr Ayat 19)

Maka nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan.

(QS.Ar-Rahman ayat 34)

Setiap doa, usaha, dan kerja keras akan membuahkan hasil yang lebih dari apa yang kita kira.

-Herindra -

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu/Bapak Dosen-dosen, Teman-teman Angkatan 2019, Orang Tua,
Saudara.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh modifikasi *Zig-zag run with the ball* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.


Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku dosen penguji.
4. Bapak Mohamad Da'i MPd, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas dan sabar memberikan ilmu, mengarahkan, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Olivia Dwi Cahyani M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan pengetahuan yang lebih tentang basket yang akan penulis teliti, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Seluruh Teman dan Sahabat – sahabatku di kampus khususnya kelas PJKR B 2019 yang memberi semangat dan masukan untuk proses penelitian agar cepat terselesainya skripsi ini.

8. Pak Rindra selaku guru olahraga dan kesiswaan dari SMP Negeri 5 Bojonegoro pihak sekolah yang sudah memberikan izin untuk penelitian di ekstrakurikuler basket.
9. Siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 yang sudah semangat dan bekerja keras untuk proses penelitian agar terselesainya penulisan skripsi ini.
10. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan, semangat dan selalu mendoa'akan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.
11. Dan semua pihak yang memberikan bantuan, doa dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Bojonegoro, 18 Juli 2023



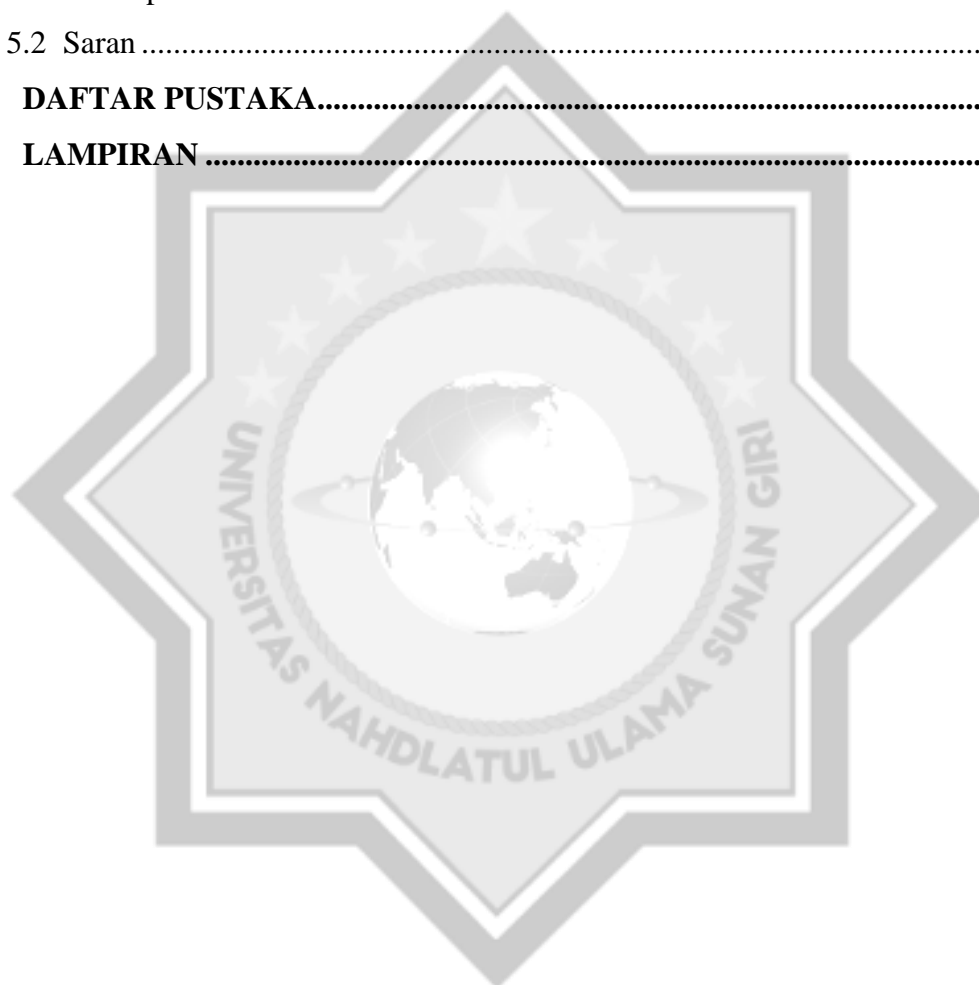
FIRA DWI HIDAYATI
NIM.3220190347

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Pelatihan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	7
2.1 Penelitian Yang Relevan.....	7
2.2 Dasar Teori	12
2.3 Kerangka Berfikir	33
2.4 Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.3 Populasi dan Sample Penelitian.....	37
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
3.5 Instrumen Penelitian	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44

3.7 Teknik Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	63



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Dribling</i>	13
Gambar 2.2 <i>Running With The Ball</i>	14
Gambar 2.3 <i>Zig-zag run with the ball</i>	15
Gambar 2.4 <i>Slalom Dribble</i>	16
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3.1 Desain Penelitian	19
Gambar 3.2 Modifikasi Instrumen Menggiring Bola.....	22
Gambar 3.3 Latihan <i>Running With The Ball</i>	23
Gambar 3.4 Latihan <i>Zigzag With The Ball</i>	24

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	12
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 2 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4. 3 Analisis Uji t Tes <i>Zig-zag run with the ball</i>	54
Tabel 4. 4 Analisis Uji t Tes <i>Zig-zag run with the ball</i>	54

