

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* SISWA
PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI LATIHAN
LARI ZIG-ZAG**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Dzulqifli Yudho Prabowo

3220170125

UNUGIRI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Dzulqifli Yudho Prabowo
NIM 3220170125



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Dzulqifli Yudho Prabowo

NIM : 3220170125

Judul : Meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa di ajukan untuk mendaftar sidang Skripsi.

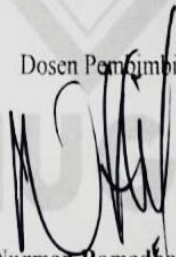
Bojonegoro, 23 Agustus 2023

Dosen Pembimbing I



Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

Dosen Pembimbing II



Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN : 0726039102

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dzulqifli Yudho Prabowo
NIM : 3220170125
Judul : Meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola melalui latihan lari zig-zag

Skripsi ini telah di ujikan di hadapan penguji pada tanggal 31 Agustus 2023

Examiner Board

Penguji I



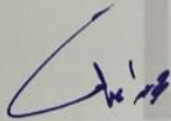
Olivia Dwi Cahyani, M.Pd
NIDN: 0729098702

Penguji III



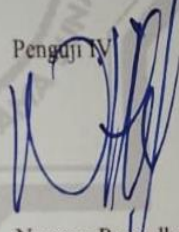
Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

Penguji II



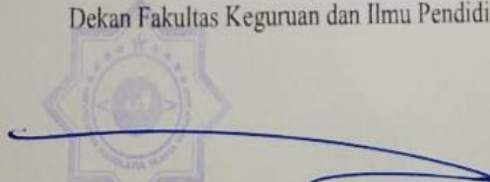
Dr. Ridwan Hambali, M.Pd
NIDN: 2117056803

Penguji IV



Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN: 07260319102

Acknowledged by,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN: 0721059101

Acknowledged by,
Ketua Program Studi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN: 0707048904

MOTTO

“Kami Tidak Pernah Gagal Ketika Kami Mencoba Untuk Melakukan Tugas Kami
Kami Selalu Gagal Ketika Kami Lalai Melakukannya.”

(BADEN POWELL)

“Seorang Pramuka Tersenyum Dan Bersiul dalam Semua Keadaan”

(BADEN POWELL)



Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tua ku tercinta, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua.
- Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
- Sahabat dan Teman angkatan PJKR tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua tak kan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama.

KATA PENGANTAR

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, Shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi Muhammad SAW, Beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah memberikan tauladan dalam menjalani kehidupan di dunia dan di akhirat.

Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan serta kemurahan hati dari berbagai pihak. Oleh karena itu, disamping rasa syukur yang tak terhingga atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga proposal penelitian ini dapat selesai.

Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Dr.Hilmy Aliryad, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Dr.Hilmy Aliriad,M.Pd selaku selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Nurman ramadhan.M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan motivasi dan bimbingan hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membekali penulis dengan ilmu-ilmu yang berguna bagi peneliti.
7. Orang Tua yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat selama penyusunan proposal ini.
8. Teman terdekat yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk menjadi orang yang lebih baik.

9. Teman-temanku satu bimbingan penelitian proposal yang telah berjuang bersama-sama penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan doa.

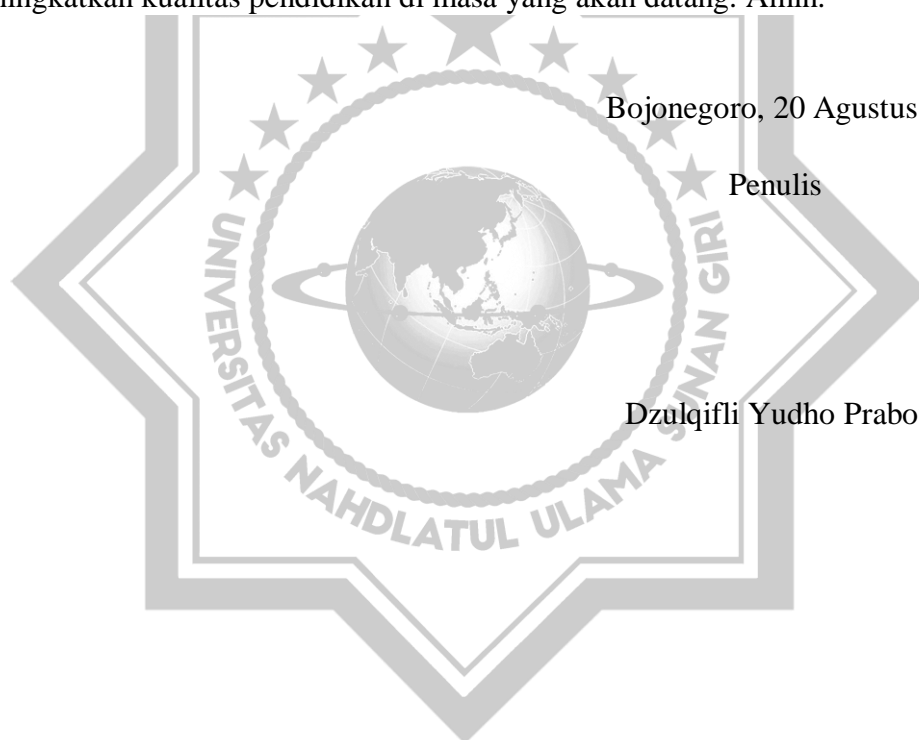
Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih kurang sempurna sehingga kepada pembaca, kiranya dapat memberikan saran yang sifatnya membangun agar kekurangan-kekurangan yang ada dapat dapat diperbaiki.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna pada diri pribadi penulis, almamater, bangsa dan agama khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di masa yang akan datang. Amin.

Bojonegoro, 20 Agustus 2023

Penulis

Dzulqifli Yudho Prabowo



UNUGIRI

ABSTRACK

Prabowo, Dzulqifli Yudho. *Improving Basic Dribbling Technique Skills Through Form Training for SDN Mojosari Students*. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Hilmy Aliriad, M.Pd as advisor I and Nurman Ramadhan, M.Pd as advisor II.

Keywords: *Dribbling, Training, PTK*

This research was motivated by the low dribbling skills of students in playing soccer in class V SD Negeri Mojosari in the 2022/2023 academic year. To overcome this problem, researchers apply a form of training that is expected to improve students' skills. This research aims to find out whether through training can improve students' dribbling skills. This type of research is classroom action research (PTK) which has four stages, namely Planning, Implementation, Observation and Reflection. This research was carried out in 2 cycles. The subjects of this research consisted of 19 students. The data collection techniques used are observation and tests. The data analysis used is descriptive qualitative and descriptive quantitative. The results of data analysis show that the pre-action score was 26% of students who passed with an average score of 62.63. After taking action through training, cycle I data increased 32% to 58% of students who completed it with an average score of 69.73. In cycle II the average student score was 75.26, with a percentage of 79% of the total number of students in the class. And almost every individual student achieves a KKM score of >75. From these data it can be concluded that through this form of training students can improve their dribbling skills in soccer games.



UNUGIRI

ABSTRAK

Prabowo, Dzulqifli Yudho. *Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Melalui Bentuk Latihan Siswa SDN Mojosari*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd sebagai pembimbing I dan Nurman Ramadhan, M.Pd sebagai pembimbing II.

Kata Kunci : *Dribbling, Latihan, PTK*

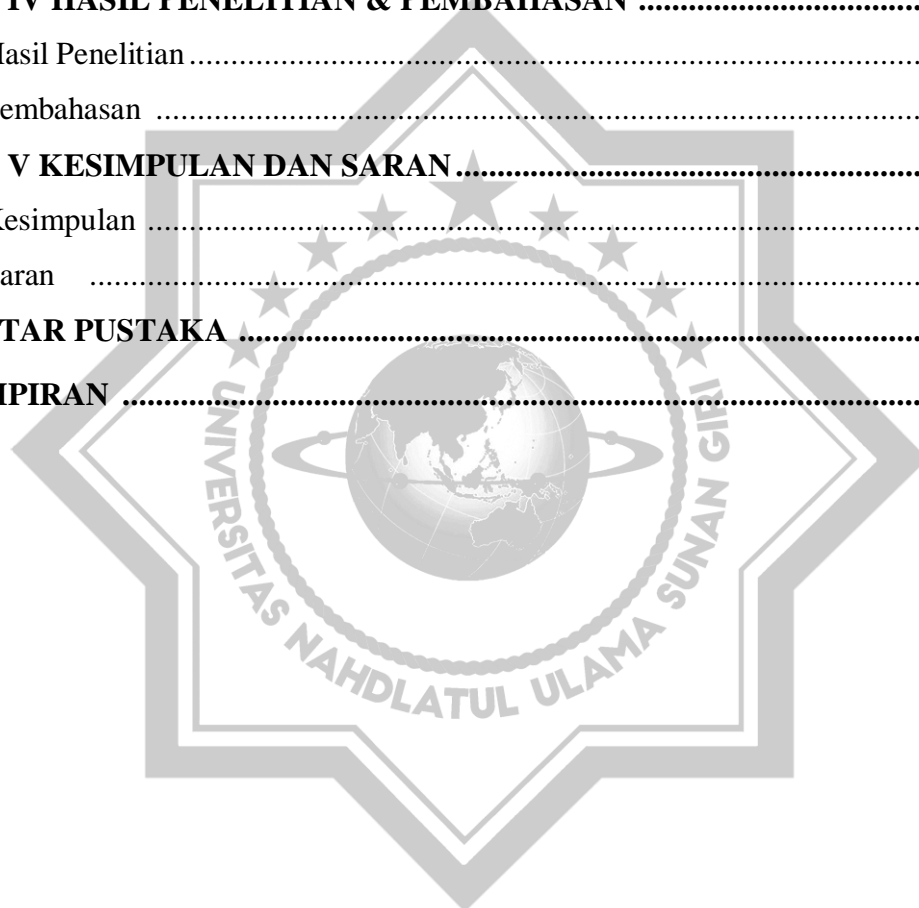
Penelitian ini di latar belakang oleh rendahnya ketrampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola di kelas V SD Negeri Mojosari pada tahun ajaran 2022/2023. Untuk mengatasi permasalahan ini, peneliti menerapkan bentuk latihan yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang memiliki empat tahap yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi dan Refleksi. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Subjek penelitian ini terdiri dari 19 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai pra-tindakan adalah 26% siswa yang lulus dengan rata-rata nilai 62,63. Setelah dilakukan tindakan melalui bentuk latihan, data siklus I meningkat 32% menjadi 58% siswa yang tuntas dengan rata-rata nilai 69,73. Pada siklus II nilai rata-rata siswa adalah 75,26, dengan presentase 79% dari jumlah siswa di kelas. Dan hampir setiap individu siswa mencapai nilai KKM yaitu ≥ 75 . Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui bentuk latihan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa pada permainan sepak bola.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA & TEORI	7
2.1 Kajian Pustaka	7
2.2 Penelitian Relevan.....	28
2.3 Kerangka Pikiran	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian	34
3.2 Latar Penelitian.....	34

3.3 Subjek Penelitian	34
3.4 Data & Sumber data	34
3.5 Prosedur Penelitian	35
3.6 Teknik Pengumpulan data	36
3.7 Teknik Analisis data.....	38
3.8 Indikator Keberhasilan	39
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

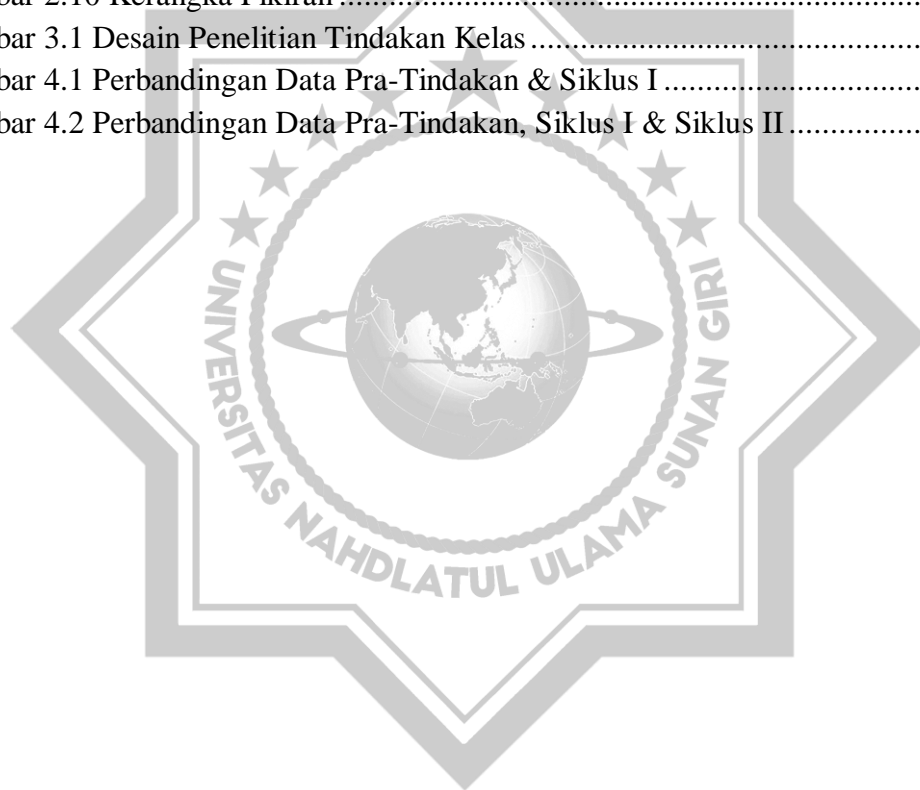
Tabel 3.1 Rentang Nilai Berdasarkan Waktu	38
Tabel 3.2 Klasifikasi nilai	38
Tabel 3.3 Rentang nilai berdasarkan waktu	39
Tabel 4.1 Hasil Nilai Pra-Tindakan	41
Tabel 4.2 Hasil Nilai Siklus I	45
Tabel 4.3 Perbandingan Data Pra-tindakan & Siklus I	46
Tabel 4.4 Hasil Nilai Siklus II	50
Tabel 4.5 Perbandingan Data Pra-tindakan, Siklus I, & Siklus II	51



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola	15
Gambar 2.2 Menggiring menggunakan kaki bagian dalam	17
Gambar 2.3 Menggiring menggunakan kaki bagian luar	17
Gambar 2.4 Menggiring menggunakan kura-kura kaki	18
Gambar 2.5 Latihan dribbling model zig-zag pola T	20
Gambar 2.6 Latihan dribbling model zig-zag pola lingkaran	21
Gambar 2.7 Latihan dribbling model zig-zag pola segitiga	21
Gambar 2.8 Latihan dribbling model zig-zag pola N	22
Gambar 2.9 Latihan dribbling model zig-zag pola Y	23
Gambar 2.10 Kerangka Pikiran	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas	34
Gambar 4.1 Perbandingan Data Pra-Tindakan & Siklus I	47
Gambar 4.2 Perbandingan Data Pra-Tindakan, Siklus I & Siklus II	53



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I RPP	62
Lampiran II Hasil Nilai Pra-Tindakan	66
Lampiran III Hasil Nilai Siklus I.....	67
Lampiran IV Hasil Nilai Siklus II	68
Lampiran V Dokumentasi.....	69



UNUGIRI