

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : M Agung Sultonul Afik
NIM : 3220200436
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Alamat : Ds. Bareng, Kec. Ngasem Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Lari *Zig-zag* dan *Shuttle run* Terhadap kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Siswa Kelas X Ma Asy Syakur” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 19 Juni 2024



M Agung Sultonul Afik

NIM: 3220200436

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : M Agung Sultonul Afik
NIM : 3220200436
Judul : Pengaruh Pembelajaran Lari *Zig-Zag* dan *Shuttle Run*
Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling Sepak*
Bola Siswa Kelas X MA Asy Syakur

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

Bojonegoro, 19 Juni 2024

Pembimbing I

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.

NIDN. 0710029103

Pembimbing II

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.

NIDN : 0707048904

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : M Agung Sultonul Afik
NIM : 3220200436
Judul : Pengaruh Pembelajaran Lari *Zig-Zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Siswa Kelas X MA Asy Syakur

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd.
NIDN : 0716039801

Penguji III



Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes.
NIDN : 0710029103

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.
NIDN : 2117056803

Penguji IV



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.
NIDN : 0707048904

Mengetahui,

Dekan Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



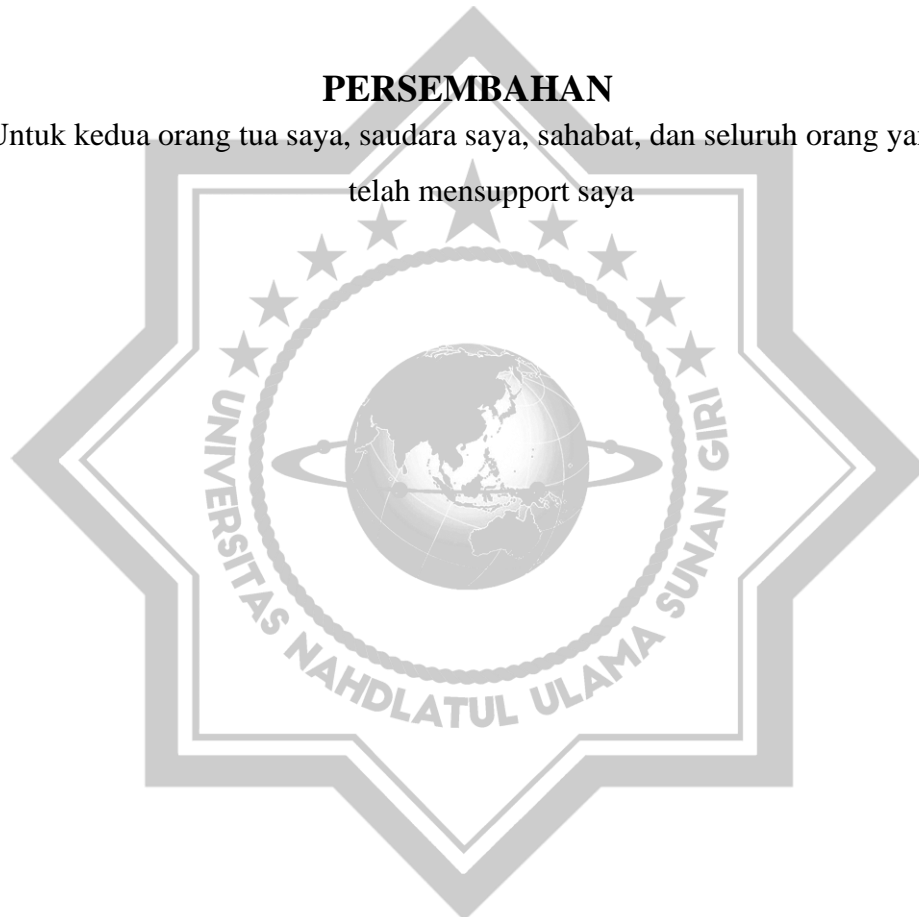
Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd.
NIDN : 0707048904

MOTTO

“Teruslah Berjalan sesuai dengan tujuanmu. Selambat apapun itu yang terpenting jangan pernah berhenti”

PERSEMBAHAN

Untuk kedua orang tua saya, saudara saya, sahabat, dan seluruh orang yang telah mensupport saya



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Pembelajaran Lari *Zig-zag* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Siswa Kelas X Ma Asy Syakur” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan sepuah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.
2. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A. selaku Plt rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) yang telah memberikan fasilitas kepada penulis selama mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.
3. Astrid Chandra Sari, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro yang telah membantu penulis untuk mengadakan penelitian pada instansi yang berhubungan dengan skripsi ini.
4. Dr. Himly Aliriad M. Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga proposal ini dapat terselesaikan.

5. Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M. Kes Selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.
7. Bapak H.M. Muaris Maulana, S.Ag. Selaku kepala sekolah Ma Asy Syakur Ngasem Bojonegoro yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian
8. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI).
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

UNUGIRI

Bojonegoro, 19 Juni 2024



Peneliti.

ABSTRACT

M Agung S A. 2024. The Effect of Learning to Run *Zig-zag* and *Shuttle run* on the Ability of Basic *Dribbling* Techniques of Class X Ma Asy Saku Students. Thesis, Recreational Health Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes. (2) Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

Keywords: *zig-zag, shuttle run, dribbling.*

This research is based on the lack of sports facilities and infrastructure and the low level of dribbling skills of class X students Ma Asy Syakur. This study aims to determine the effect of zig zag and shuttle run learning on the basic dribbling techniques of class X students of MA Asy Syakur in Ngasem sub-district. This study uses a quantitative method with a Quasi experimental design of two group Pretest-Posttest Group Design. By using purposive sampling to determine the sample to be used. The sample in this study was 60 students divided into 2 groups, 30 experimental groups 1, and 30 students of experimental group 2. out of a total population of 122 students. Students who are included in the experimental group will be given treatment 4 meetings for 4 weeks. The data obtained showed that the pretest results obtained from the class A group with an average score of 9.13 and were included in the very poor category while the posttest results increased to 14.13, an increase of 54.8%. and the class B group with an average pretest of 9,27 in the posttest increased to 14,47 percent, an increase of 56.03 percent. From the average posttest results of the two groups, there was a difference of 1,23%. So from the average posttest results of the two groups, it can be proven that learning zigzag running and shuttle run has an effect on the basic dribbling technique ability of Ma Asy Syakur students. And there is a difference between the two learnings, shuttle runs are more effective than zig-zag runs with a percentage difference of 1,23%.

UNUGIRI

ABSTRAK

M Agung S A. 2024. Pengaruh Pembelajaran Lari *Zig-zag* dan *Shuttle run* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola Siswa Kelas X Ma Asy Syaku. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd., M.Kes. (2) Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

Kata kunci : *zig-zag, shuttle run, dribbling*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh minimnya sarana dan prasarana olahraga serta rendahnya tingkat keterampilan *dribbling* siswa kelas X Ma Asy Syakur. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran lari *zig zag dan shuttle run* terhadap teknik dasar *dribbling* siswa kelas X MA Asy Syakur di kecamatan Ngasem. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis *Quasi experimental* dengan Desain *two gruop Pretest-Posttest Group Design*. Dengan menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok, 30 kelompok eksperimen 1, dan 30 siswa kelompok eksperimen 2. dari jumlah populasi 122 siswa. Siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen akan diberikan treatmen 4 kali pertemuan selama 4 minggu. Hasil data yang diperoleh bahwasanya hasil *pretest* yang diperoleh dari kelompok kelas A dengan rata-rata skor 9,13 dan masuk dalam kategori sangat kurang sedangkan hasil *posttest* naik menjadi 14,13 naik skitar 54,8%. dan kelompok kelas B dengan *pretest* rata-rata 9,27 pada *posttest* naik menjadi 14,47 presentase kenaikan sebesar 56,03 persen. Dari hasil rata-rata *posttest* dari kedua kelompok terdapat selisih 1,23%. Sehingga dari hasil rata-rata *posttest* dari kedua kelompok tersebut, dapat dibuktikan bahwa pembelajaran lari *zigzag dan shuttle run* berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* siswa Ma Asy syakur. Dan ada perbedaan dari kedua pembelajaran tersebut, *shuttle run* lebih efektif dari pada lari *zig-zag* dengan selisih presentase sebesar 1,23%.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL HALAMAN	i
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.2 Dasar Teori	10
2.3 Kerangka Berfikir.....	34
2.4 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37

3.1 Jenis Penelitian.....	37
3.2 Desain Penelitian.....	37
3.3 Lokasi penelitian	40
3.4 Subjek.....	40
3.5 Variabel Penelitian	40
3.6 Instrumen Penelitian.....	41
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.8 Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
4.2 Hasil Data Penelitian.....	48
4.3 Hasil Uji Prasyarat	55
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Simpulan.....	63
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Lapangan Sepakbola	19
2. 2 Bola Sepakbola.....	19
2. 3 Menggiring Bola	24
2. 4 Gerak Dasar <i>Dribbling</i> dengan Kaki Sisi Bagian Luar.....	25
2. 5 Gerak Dasar <i>Dribbling</i> dengan Kaki Sisi Bagian Dalam.....	26
2. 6 Gerak Dasar <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Punggung Kaki	27
2. 7 Lari <i>Zig-zag</i>	31



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Desain Penelitian.....	38
3. 2 Kisi-kisi Penilaian Keterampilan	42
3. 3 Skor Baku Kategori.....	47
4. 1 Data Pretest dan Posttest kelas A menggunakan treatment lari <i>zig zag</i>	48
4. 2 Hasil Pretest dan Posttest keterampilan	49
4. 3 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Siswa Kelas X A Ma Asy Syakur Ngasem.....	50
4. 4 Data Pretest dan Posttest kelas B menggunakan treatment <i>shuttle run</i>	51
4. 5 Deskriptif statistik pretest dan posttest	52
4. 6 Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> pada Siswa Kelas X A Ma Asy Syakur Ngasem.....	53
4. 7 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	54
4. 8 Hasil Homogenitas.....	56
4. 9 Hasil <i>Paired Samples Test</i>	57

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Modul ajar Materi Sepak Bola Ma Asy Syakur	81
2. Dokumentasi Kegiatan	88
3. Surat Izin Penelitian	77
4. Surat Balasan dari Pihak Sekolah.....	78
5. Surat Validasi Instrumen.....	76
6. Hasil Wawancara	79



UNUGIRI