

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* TERHADAP  
HASIL *DRIBBLING* FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMKN 1 TAMBUN UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan  
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh:

Diki Khoirul Fazri  
41182191190049

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2024

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* TERHADAP  
HASIL *DRIBBLING* FUTSAL PADA EKSTRAKURILER  
FUTSAL SMKN 1 TAMBUN UTARA

Oleh.

**Diki Khoirul Fazri**

41182191190049

Telah Disetujui oleh.

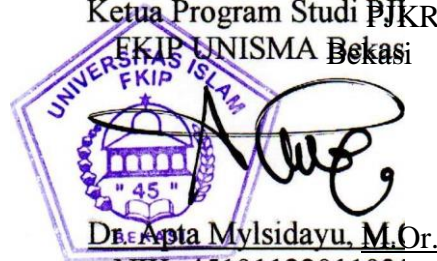
Pembimbing



Dr. Apta Mylsi ayu. M.Or.

Tanggal 24 Januari 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR  
EKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK'45101122011035

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

### PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* TERHADAP HASIL *DRIBBLING* FUTSAL PADA EKSTRAKURILER FUTSAL SMKN 1 TAMBUN UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**Diki Khoirul Fazri**

41182191190049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Januari 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat

#### **Susunan Dewan Penguji**

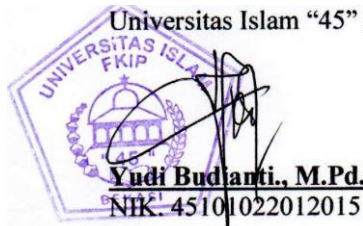
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd  
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or  
Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd  
Anggota : Yunita Lasma, M.Pd  
Anggota : Achmad Rifai, M.Pd



Bekasi, 24 Januari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd.**  
NIK. 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Diki Khoirul Fazri

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190049

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Hasil *Dribbling* Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Smkn 1 Tambun Utara”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 24 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan



Diki Khoirul Fazri

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

**“Hidup Terus Berjalan Sampai Proses Tidak Mengkhianati Hasil”**

### **PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Ahmad Gunandi dan Nurkhoiriyah, kakak saya Dimas Maulana, adik saya Damar Rizki Ramadhan, adik saya Adelia Dzakira Aftani, dan teman-teman seperjuangan.**

## ABSTRAK

Diki Khoirul Fazri, NPM: 41182191190049, Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap hasil *dribbling* dalam olahraga futsal siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Tambun Utara. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah melalui latihan *dribbling zig-zag* dapat meningkatkan hasil *dribbling* bola futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Tambun Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang melibatkan satu variabel. Populasi jumlah siswa ekstrakurikuler di SMKN 1 Tambun Utara berjumlah 15 siswa, pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, peneliti mengambil seluruh populasi, dengan jumlah sampel 15 siswa. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data Analisis menggunakan Uji Normalitas dan Uji *Paired sampel T-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada latihan *dribbling* futsal terhadap hasil *dribbling* pada ekstrakurikuler siswa di SMKN 1 Tambun Utara. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan, dimana nilai Uji Normalitas *Pre-Test* sebesar  $0,059 > 0,005$  dengan nilai normal dan *Post Test* dengan nilai  $0,154 > 0,005$  dengan nilai normal. Lalu Uji *Paired Sampel T-test* menunjukkan bahwa  $\text{sig } 0.000 < 0,005$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya ada peningkatan terhadap hasil *dribbling* bola melalui latihan *dribbling zig-zag* pada futsal pada siswa SMKN 1 Tambun Utara, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *dribbling zig-zag* terhadap hasil *dribbling* futsal pada ekstrakurikuler futsal SMKN 1 Tambun Utara.

**Kata kunci:** Latihan, *dribbling zig-zag*, futsal

## **ABSTRACT**

Diki Khoirul Fazri, NPM: 41182191190049, *The problem discussed in this research is whether there is an influence of zig-zag dribbling training on dribbling results in futsal for extracurricular students at SMKN 1 North Tambun. The aim of this research is to find out whether zig-zag dribbling training can improve futsal ball dribbling results in futsal extracurricular participants at SMKN 1 North Tambun. The method used in this research is an experiment involving one variable. Population The number of extracurricular students at SMKN 1 North Tambun is 15 students, sampling used the total sampling method, researchers took the entire population, with a sample size of 15 students. This research data collection technique uses tests and measurements. Data analysis uses the Normality Test and Paired Sample T-test. The results of this study show that there is an influence of futsal dribbling training on dribbling results in extracurricular activities for students at SMKN 1 North Tambun. This can be proven based on the calculation results, where the Pre-Test Normality Test value is  $0.059 > 0.005$  with a normal value and the Post Test value is  $0.154 > 0.005$  with a normal value. Then the Paired Sample T-test shows that  $\text{sig } 0.000 < 0.005$ , so  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. This means that there is an increase in ball dribbling results through zig-zag dribbling practice in futsal for SMKN 1 North Tambun students, So it can be concluded that there is a significant influence of zig-zag dribbling on futsal dribbling results in the extracurricular futsal at SMKN 1 Tambun Utara.*

**Keywords: Training, dribbling zig-zag, futsal**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Hasil *Dribbling* Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal SMKN 1 Tambun Utara”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerja sama dari berbagai pihak dan berkat dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada ibu Dr. Apta Mylsidayu, M. Or selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan Ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran saran yang sangat berharga kepada penulis selama Menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.



5. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
6. Kedua orang tua penulis (Bapak A. Gunandi dan Ibu Nur Khoiriyah) yang sangat banyak memberikan bantuan moril, materil, arahan, dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh Pendidikan.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini

Bekasi, 24 Januari 2024



Diki Khoirul Fazri

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBINGI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan .....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Definisi Operasional .....	5

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori	
1. Futsal .....	6
2. Latihan .....	18
3. <i>Dribbling zig-zag</i> .....	24
4. Ekstrakurikuler.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis.....	31

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
D. Desain dan Instrumen .....	34
E. Prosedur Analisis Data.....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

A. Deskripsi Data .....	41
B. Hasil Penelitian .....	42
1. Analisi Data.....	42
2. Uji Normalitas.....	44
3. Uji Hipotesis dan Uji <i>Paired t-Test</i> .....	45
C. Pembahasan.....	47

### **BAB V SIMPULAN**

A. Simpulan .....	52
B. Saran .....	52

DAFTAR PUSTAKA .....	54
----------------------	----

LAMPIRAM-LAMPIRAN .....	58
-------------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal .....	8
Gambar 2.2 Gawang Futsal.....	10
Gambar 2.3 Teknik Dasar Passing .....	11
Gambar 2.4 Teknik Dasar <i>Control</i> .....	12
Gambar 2.5 Teknik Dasar <i>Shooting</i> .....	13
Gambar 2.6 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....	16
Gambar 2.7 Teknik Dasar <i>Heading</i> .....	17
Gambar 2.8 Teknik Dasar <i>Tackling</i> .....	18
Gambar 2.9 Latihan <i>Dribbling Zig-Zag</i> .....	25
Gambar 3.1 Desain Penelitian Eksperimen.....	35
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.3 Design Instrumen Tes <i>Dribbling</i> Futsal .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....	42
Tabel 4.2 <i>Descriptive Statistic</i> .....	43
Tabel 4.3 <i>Tests Of Normality</i> .....	44
Tabel 4.4 <i>Paired Samples Test</i> .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Penelitian.....	58
Lampiran 2 Program Latihan .....	62
Lampiran 3 Data Peserta Ekstrakurikuler Futsal .....	75
Lampiran 4 Sk Bimbingan & Frewkwensi Bimbingan.....	77
Lampiran 5 Dokumentasi Pelaksanaan <i>Pres-Test &amp; Post-Test</i> .....	82
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	85



**UNIVERSITAS ISLAM "45"**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**

Nomor : ~~Perpustakaan/PLG010/AK.01/A.V/2024~~

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Diki Khorul Fari  
NPM : 91182191190099  
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Metode latihan Dribbling zig-zag terhadap  
hasil Dribbling Futsal pada ekstrakurikuler Futsal  
Smkn 1 Tambun Utara

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 14% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 Jan 2024

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$