

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLE SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SDN AREN JAYA 1 BEKASI TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh

JAIRUDIN PRATAMA
41182191190204

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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING


**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLE SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SDN AREN JAYA 1 BEKASI TIMUR**

Oleh

**Jairudin Pratama
41182191190204**

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Bekasi, 8 November 2024

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
NIK : 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLE SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SDN AREN JAYA 1 BEKASI TIMUR

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Jairudin Pratama
41182191190204

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 28 November 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	(.....)
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	(.....)
Anggota	: Dr. Dindin Abidin, M.Si	(.....)
Anggota	: Karisdha Pradityana, M.Pd	(.....)
Anggota	: Asep Setiawan, M.Pd	(.....)

Bekasi, 28 November 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : JAIRUDIN PRATAMA

NPM : 41182191190204

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan Dribble Z Pattern Terhadap Kemampuan Dribble Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Aren Jaya 1 Bekasi Timur**" ini benar-benar karya saya 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 dikemudian hari diduga kuat ada ketidak sesuaian 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 menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 28 November 2024

Yang membuat pernyataan



JAIRUDIN PRATAMA

Motto dan persembahan

Motto :

Orang lain tidak akan bisa paham masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahunya bagian suksesnya saja, berjuanglah untuk diri sendiri karena kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
Orang tua tercinta, saudara - saudaraku dan
Teman - temanku seperjuangan.*

ABSTRAK

JAIRUDIN PRATAMA, 41182191190204 : Pengaruh Latihan *Dribble Z Pattern* Terhadap Kemampuan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Aren Jaya 1 Bekasi Timur. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penulis mengemukakan tujuan penelitian adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Dribble Z Pattern* Terhadap Kemampuan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SDN Aren Jaya 1 Bekasi Timur. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan instrumen tes kemampuan menggiring bola (*dribble*) dengan metode latihan *Dribble Z Pattern*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SDN Aren Jaya 1 Bekasi Timur yang berjumlah 15 orang.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa Latihan *Dribble Z Pattern* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribble* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SDN Aren Jaya 1 Bekasi Timur dengan hasil uji T sebesar 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh , penulis merekomendasikan latihan *Dribble Z Pattern* sebagai salah satu latihan yang dapat diterapkan guna meningkatkan kemampuan *dribble* sepakbola.

Kata Kunci : Olahraga Sepakbola, *Dribble*, *Dribble Z Pattern*

ABSTRACT

JAIRUDIN PRATAMA, 41182191190204: *The Effect of Z Pattern Dribble Training on Soccer Dribble Ability in Extracurricular Students of SDN Aren Jaya 1 East Bekasi. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University “45” Bekasi.*

The author suggests the research objectives are as follows: To determine how much influence the Z Pattern Dribble Exercise has on Soccer Dribble Ability in Extracurricular Students of SDN Aren Jaya 1 East Bekasi. The research method used in this study is an experimental method with a test instrument for dribbling ability (dribble) with the Z Pattern Dribble training method. The sample in this study were 15 extracurricular students of SDN Aren Jaya 1 East Bekasi.

Based on the results of data processing and analysis, it can be concluded that the Z Pattern Dribble Exercise has a significant effect on improving soccer dribble skills in extracurricular students of SDN Aren Jaya 1 East Bekasi with a T test result of 0.001.

Based on the research results obtained, the authors recommend Dribble Z Pattern training as one of the exercises that can be applied to improve soccer dribble skills.

Keywords: *Soccer Sport, Dribble, Dribble Z Pattern*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SDN AREN JAYA 1 BEKASI TIMUR”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang Sudah Membimbing Dari Awal Sampai Skripsi ini Dapat di Selesaikan Tepat Waktu.
5. Bapak Ahmad Rifai, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.

6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
7. Bapak Jaka Tawang Dan Ibu Unay Selaku Kedua Orang Tua yang Senantiasa Memberikan Doa dan Dukungan Nya Setiap Saat.
8. Bapak Ridwan Fauzie, S.Pd.,M.M Selaku Kepala Sekolah SDN Aren Jaya I yang Sudah Memeberikan Ijin Untuk Saya Dapat Melaksanakan Penelitian Di Sekolah.
9. Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Aren Jaya I Selaku Sampel Dalam Penelitian ini.
10. Teman – Teman Seperjuangan Sekalian Mahasiswa PJKR Reguler C Angkatan 2019 yang Sudah Memberikan Mensuportnya Selama Ini.
11. Semua Pihak yang Tidak Dapat Penulis Sebut Satu Persatu yang Telah Membantu Dalam Penyelesaian Penulisan Skripsi ini.

Bekasi, 4 November 2024

Penyusun

JAIRUDIN PRATAMA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Penelitian	27
D. Hipotesis.....	29

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian	32
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV PENGOLAHAN DATA.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Diskusi dan Penemuan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran – Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	26
Tabel 3.1 Skala Penilaian Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	37
Tabel 4.1 Skor Nilai Rata – Rata, Simpangan Baku dan Varians.....	41
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data	42
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Homogenitas Data.....	43
Tabel 4.4 Uji T	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Passing	12
Gambar 2.2 Shooting (menendang)	13
Gambar 2.3 Dribbling (menggiring Bola).....	14
Gambar 2.4 Throwing (melempar bola).....	15
Gambar 2.5 Heading (menyundul bola).....	16
Gambar 2.6 Dribble Z-Pattern.....	19
Gambar 2.7 Kerangka Penelitian	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	33
Gambar 3.2 Tes Kemampuan Dribble	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	48
Lampiran 2 Hasil Pre Test dan Post Tes Dribble Sepakbola	65
Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data Pre Test dan Post Tes.....	66
Lampiran 4 Dokumentasi Latihan Dribble Z-Pattern	67
Lampiran 5 SK Pembimbing Skripsi	69
Lampiran 6 SK Ijin Penelitian	70
Lampiran 7 SK Pernyataan Penelitian	71
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi	72
Lampiran 9 Riwayat Hidup Penulis	73