

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN DAN KECEPATAN MENGGIRING DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMK NEGERI MODEL GORONTALO  
KELAS X**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH

**RAFLIN ASAMANI**

**NIM : 832 412 093**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2017**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Raflin Asamani  
Tempat/Tgl Lahir : Gorontalo, 13 Februari 1994  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memenuhi ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat di dalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku.

Gorontalo, 2017

Atas Nama



Raflin Asamani


**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Pengaruh Latihan Lari *zig-zag* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Di Smk Negeri Model Gorontalo Kelas X**

**OLEH  
RAFLIN ASAMANI  
NIM : 832 412 093**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Suriyadi Datau, S. Pd, M.Pd**  
NIP. 19820419 200604 1001

  
**Svarif Hidayat, M. Or**  
NIP. 19790403 200501 1003

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**  
**Fakultas Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

  
**Svarif Hidayat, M. Or**  
NIP. 19790403 200501 1003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN DAN KECEPATAN MENGGIRING DALAM  
PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMK NEGERI MODEL GORONTALO  
KELAS X**




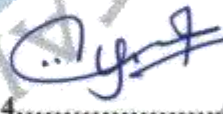
**OLEH**

**RAFLIN ASAMANI**

**NIM. 832 412 093**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 13 Juni 2017

**Penguji**

1. **Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd**  
NIP. 19570902 198203 2 001 1.....
2. **Edy Dharma Putra Dube, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19810615 200812 1 001 2.....
3. **Suriyadi Datau, S. Pd, M.Pd**  
NIP. 19820419 200604 1001 3.....
4. **Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or**  
NIP. 19790403 200501 1 003 4.....

**Mengesahui**  
**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**

**Dra. Linje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP. 19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**RAFLIN ASAMANI. 832 412 093 “Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola di Smk Negeri Model Gorontalo Kelas X ”.**Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negetri Gorontalo. Pembimbing I Suriyadi Datau, S. Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M. Or.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan lari zig zag terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan menggiring dalam permainan sepak bola di Smk Negeri Model Gorontalo Kelas X.

Metode Penelitian : Penelitian Eksperimen. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMK Negeri Model Gorontalo Kelas X sebanyak 20 orang. Hasil penelitian : dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* terhadap kelincahan menunjukkan bahwa  $T_{hitung} 11,0742 \geq T_{tabel} 1,729$ , atau  $T_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig zag terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dari hasil analisis *pre test* dan *post test* terhadap kecepatan menunjukkan bahwa  $T_{hitung} 8,590669 \geq T_{tabel} 1,729$ , atau  $T_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig zag terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci : Latihan Lari Zig Zag, Kelincahan dan Kecepatan Menggiring Bola.

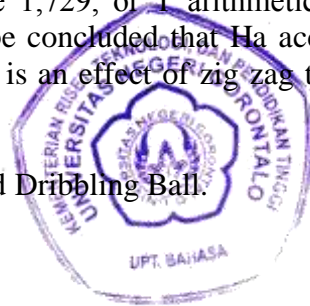
## ABSTRACT

**RAFLIN ASAMANI. 832 412 093 "Zig Zag Running Trainer Against Increasing Agility And Speed Deggling In Football Game at Smk Negeri Gorontalo Model Class X".**Thesis. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Faculty of Sport and Health, University of Negetri Gorontalo. Supervisor I Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd and Advisor II Syarif Hidayat, M.Or.

Research Objectives: To find out whether there is any effect of zig zag training on increasing the agility and speed of herding in a soccer game at SMK Negeri Model Gorontalo Kelas X.

Research Methods: Experimental Research. The sample of this research was conducted on the students of SMK Negeri Model Gorontalo Class X as many as 20 people. Result of research: from test result of pre test and post test to agility show that  $T$  arithmetic  $11,0742 \geq T$  table  $1,729$ , or  $T$  arithmetic has been outside of acceptance area of  $H_0$ , so it can be concluded that  $H_a$  accepted and reject  $H_0$ . So it can be concluded that there is an effect of zig zag training on agility dribbling in soccer games. From result of analysis of pre test and post test to speed indicate that  $T$  arithmetic  $8,590669 \geq T$  table  $1,729$ , or  $T$  arithmetic has been outside the acceptance area of  $H_0$ , so it can be concluded that  $H_a$  accepted and rejected  $H_0$ . So it can be concluded that there is an effect of zig zag training on the speed of dribbling in a soccer game.

Keywords: Zig Zag Running, Agility and Speed Dribbling Ball.



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**“Barang siapa mengharap perjumpaan dengan Rabbnya, maka hendaklah ia mengerjakan amal dan shalih dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadah kepada Rabbnya”.**

**(Q.S. Al-Kahfi : 110)**

**“Pantang Menyerah, Berusaha, Berdo’a dan Diiringi Dengan Kesabaran Adalah Bekal Meraih Kesuksesan”**

**(Wawan)**

## **PERSEMBAHAN**

**Kupersembahkan Sebagai Hormat dan Baktiku Kepada Ayahanda (Ambran Asamani) dan Ibunda (Aisyah Mohamad) Serta Kedua Kakakku (Yelen Asamani dan Meilinda Asamani) Yang Telah Membesarkan dan Mendukung dengan Penuh Rasa Cinta, Kasih, dan Sayang Dengan Penuh Ketulusan dan Selalu Menjadi Penyemangat Dalam Meraih Cita-Citaku.**

**ALMAMATERKU TERCINTA  
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan berkat dan perlindungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Adapun judul penelitian ini adalah **Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Di SMK NEGERI MODEL GORONTALO**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tulisan ini. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada komisi pembimbing, Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan proposal ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan proposal ini secara langsung maupun tidak langsung.

Kiranya tulisan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, dunia ilmu pengetahuan dan bagi pihak-pihak yang membutuhkan serta bagi penulis dikemudian hari. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Tak lupa pula disampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam hal kritikan maupun saran, dan tak lupa pula juga dengan penuh hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr.Ir Mahludin H. Baruadi M.P, Edwar Wolok, ST,MT, Dr. Fence Wantu SH, MH, Prof. Dr. Hasanudin Patsah, M.Hum, Selaku wakil rektor I.II.III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Ibu Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.



4. Risna Podungge S,Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I.II.III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat M.Or dan Edi Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd Selaku ketua dan sekretaris jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Suryadi Datau S.Pd, M.Pd dan Syarif Hidayat M.Or Selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan yang tulus dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dra. Hj. Nurhayati Liputo S.Pd, M.Pd dan Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd Selaku penguji I dan II yang telah meluangkan waktunya untuk menguji peneliti.
8. Bapak dan ibu dosen, kepala akademik/Registrasi dan staf pegawai yang senantiasa memberikan pelayanan selama studi di Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu staf tata usaha Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMK Negeri Model Gorontalo dan guru mitra serta staf tata usaha yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
11. Kepada seluruh siswa SMK Negeri Model Gorontalo yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk pelaksanaan penelitian.
12. Ayahandaku (Amran Asamani), Ibundaku (Aisa Muhamad), saudaraku (Meilinda Asamani) dan (Yelen Asamani) serta suaminya (Sahlan Papatungan) yang telah memberikan doa, nasehat, dukungan, dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi hingga mencapai gelar sarjana (S. Pd). Serta ponakanku (Lutfiansyah Papatungan dan Abil Papatungan) yang selalu menghibur disaat penulis merasa jenuh dalam penyusunan skripsi.
13. Meizen Ayanis yang selalu memberikan motivasi serta membantu dari awal penelitian hingga akhir penelitian.

14. Teman-teman Angkatan 2012, yang telah memberikan sumbangan motivasi dalam hal belajar dan penyusunan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada Novaisal Zakaria, Daud Ngobuto, Johan Lahibu, Fikram Bau, Marten Karim. Rizki Bata, Melki Pakaya, Perliks Usman, Adriyanto Usman, Sarcun Suleman, Fitriyanti Paneo, Mohamad Jefriyanto Samu, Rahmat Ibrahim yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama penelitian dan perkuliahan.
16. Teman-teman KKS Desa Motihelumo Kec. Sumalata Timur Kab, Gorontalo Utara dan seluruh masyarakat Desa Motihelumo tercinta yang selalu memberikan semangat dan doa yang tulus untuk penulis.

Semoga tulisan ini bermanfaat dan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca.

Gorontalo, Juni 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Hakikat Sepak Bola.....	4
2.2 Devinisi Kecepatan Menggiring Bola.....	5
2.3 Devinisi Menggiring Bola.....	5
2.4 Devinisi Kelincahan .....	8
2.5 Devinisi Latihan .....	8
2.6 Devinisi Lari <i>Zig-Zag</i> .....	11
2.7 Kajian Relevan .....	12
2.8 Kerangka Berfikir.....	12
2.9 Hipotesis Penelitian.....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	14
3.2 Desain Penelitian.....	14
3.3 Variabel dan Devinisi Operasional Variabel .....	15
3.4 Populasi dan Sampel.....	16
3.5 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.6 Teknik Analisis Data.....	20
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian	
4.1.1 Analisis dan Uji Statistik Kelincahan .....	22
4.1.2 Pengujian Hipotesis .....	32
4.1.3 Analisis dan Uji Statistik Kecepatan.....	34
4.1.4 Pengujian Hipotesis .....	46
4.2 Pembahasan.....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	52
5.2 Saran.....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	56

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1	: Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kelincahan.....	22
Tabel 2	: Distribusi frekuensi tes awal kelincahan dalam permainan sepak bola.....	23
Tabel 3	: Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kelincahan .....	25
Tabel 4	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal .....	27
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Kelincahan .....	28
Tabel 6	: Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kelincahan .....	30
Tabel 7	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) .....	32
Tabel 8	: Perhitungan Uji Statistik Dari Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan.....	34
Tabel 9	: Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan .....	36
Tabel 10	: Distribusi frekuensi tes awal kecepatan dalam permainan sepak bola.....	37
Tabel 11	: Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kecepatan.....	39
Tabel 12	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal .....	41
Tabel 13	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Kecepatan.....	42
Tabel 14	: Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Kecepatan.....	43
Tabel 15	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) .....	44
Tabel 16	: Perhitungan Uji Statistik Dari Lari <i>zig-zag</i> Terhadap Kecepatan.....	46

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1	: Test Kelincahan.....	19
Gambar 2	: Test Kecepatan Menggiring Bola .....	20
Gambar 3	: Histogram data test awal kelincahan.....	23
Gambar 4	: Histogram data test akhir kelincahan.....	28
Gambar 5	: Histogram data test awal kecepatan Menggiring .....	37
Gambar 6	: Histogram data test akhir kecepatan Menggiring .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1	: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	19
Lampiran 2	: Surat Rekomendasi Penelitian .....	20
Lampiran 3	: Surat Meneliti.....	23
Lampiran 4	: Surat Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.....	28
Lampiran 5	: Data Pre Test dan Post Test Kelincahan .....	37
Lampiran 6	: Data Pre Test dan Post Test kecepatan Menggiring .....	42
Lampiran 7	: Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliepost .....	
Lampiran 8	: Distribusi Probabilitas Normal Baku .....	
Lampiran 9	: Nilai-Nilai Untuk Distribusi F .....	
Lampiran 10	: Nilai-Nilai Untuk Distribusi T .....	
Lampiran 11	: Jadwal Latihan Penelitian .....	
Lampiran 12	: Program Latihan Lari <i>Zig-Zag</i> .....	