

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *THREE CORNER*  
*DRILL* DENGAN *ZIG – ZAG DRILL* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :  
Mochammad Ilham Nur Alam  
NIM 1601362

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *THREE CORNER DRILL*  
DENGAN *ZIG – ZAG DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA**

Oleh:

Mochammad Ilham Nur Alam  
1601362

Disetujui dan disahkan oleh :  
Pembimbing I



Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd.  
NIP. 196510171992031002

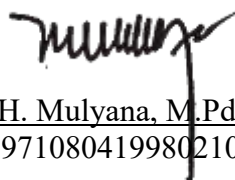
Pembimbing II



Dr. Alen Rismayadi, M. Pd  
NIP. 197612282008121002

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.  
NIP. 197108041998021001

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *THREE CORNER DRILL*  
DENGAN *ZIG – ZAG DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA  
SEPAKBOLA**

Oleh  
Mochammad Ilham Nur Alam

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Mochammad Ilham Nur Alam 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbandingan Metode Latihan *Three Corner Drill* Dengan *Zig – Zag Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola” ini beserta seluruh isinya adalah benar - benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Mochammad Ilham Nur Alam

## **ABSTRAK**

### **PERBANDINGAN METODE LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DENGAN *ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

**Mochammad Ilham Nur Alam**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) ada/tidaknya pengaruh model latihan zig-zag run untuk meningkatkan kelincahan, (2) ada/tidaknya pengaruh model latihan three corner drill untuk meningkatkan kelincahan, (3) manakah model latihan zig-zag run atau three corner drill yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola SSB SAWSCO Kota Bandung KU 12 – KU 14 Tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian two groups pretest-posttest group design. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB SAWSCO Kota Bandung KU 12-14 Tahun yang berjumlah 50 pemain. Teknik pengambilan sampling menggunakan metode purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB SAWSCO Kota Bandung KU 14 – KU 16 Tahun yang berjumlah 28 pemain. Instrumen penelitian menggunakan Tes Menggiring Bola. Treatment penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yang pertama menggunakan zig-zag run yang kedua menggunakan three corner drill. Hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan three corner drill terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB SAWSCO Kota Bandung KU 12 – KU 14 Tahun. Hasil persentase peningkatan kelincahan disimpulkan peningkatan kelincahan dengan latihan zig-zag run (10,63%) mempunyai peningkatan lebih efektif dibandingkan dengan kelincahan menggunakan latihan three corner drill (5,79 %).

**Kata kunci: Model Latihan Zig-Zag Run, Three Corner Drill, Kelincahan Pemain Sepakbola**

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF THREE CORNER DRILL AND ZIG-ZAG DRILL TRAINING METHODS ON IMPROVING BALL DRIBBLING AGILITY IN FOOTBALL**

**Mochammad Ilham Nur Alam**

*Sport Coaching Education Study Program,  
Indonesian University Of Education*

*This study aims to determine: (1) the presence/absence of the effect of the zig-zag run training model on improving agility, (2) the presence/absence of the effect of the three corner drill training model on improving agility, (3) which training model, zig-zag run or three corner drill, is more effective in improving agility in SSB SAWSCO Kota Bandung, Indonesia age group 12 – 14 Year football players. This study uses a two-group pretest-posttest group design research design. The population in this study is SSB SAWSCO Kota Bandung, Indonesia age group 12-14 Year football players, totaling 50 players. The sampling technique uses a purposive sampling method. The sample in this study is SSB SAWSCO Kota Bandung, Indonesia age group 14 – 16 Year football players, totaling 28 players. The research instrument uses the Ball Dribbling Test. This research treatment is divided into 2 groups, the first using zig-zag run and the second using three corner drill. The results concluded that there is an effect of three corner drill training on the agility of SSB SAWSCO Kota Bandung, Indonesia age group 12 – 14 Year football players. The percentage increase in agility concluded that the increase in agility with zig-zag run training (10.63%) has a more effective increase compared to agility using three corner drill training (5.79%).*

**Keywords: Zig-Zag Run Training Model, Three Corner Drill, Football Player Agility.**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt, karena berkat rahmat dan karunia-nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Three Corner Drill* Dengan *Zig – Zag Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai perbedaan metode latihan *three corner drill* dengan *zig zag drill* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti sidang skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Bandung. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. tetapi penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi parapembaca pada umumnya.

Bandung, Juli 2023

Penulis,



Mochammad Ilham Nur Alam

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. ALLAH SWT yang telah memberikan kecerdasan, kekuatan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Kedua orang tua dan keluarga H FAMILY tercinta Ibu Endang Saraswati. Bapak Abdul Hamid, adik Destira Lestari Saraswati tercinta yang telah mendukung dari awal perkuliahan sampai sekarang dan mencurahkan segala perhatian, pengorbanan dan dukungan yang penuh bagi peneliti.
3. Bapak Prof. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Mustika Fitri, PHD Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan yang selalu memberikan support selama menempuh perkuliahan di UPI ini.
5. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Selaku Ketua Departemen Kepeleatihan Olahraga yang selalu memberikan support selama menempuh perkuliahan di UPI ini .
6. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang selalu memberikan support selama menempuh perkuliahan di UPI ini.
7. Bapak Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd. Selaku Dosen 1 yang telah membimbing dan selalu mengarahkan peneliti dengan sabar dan memberikan semangat, dorongan selama peneliti menempuh skripsi
8. Bapak Dr. Alen Rismayadi, M.Pd . Selaku Dosen Pembimbing skripsi 2 yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti dengan sabar dan memberikan semangat, dorongan selama peneliti menempuh skripsi.
9. Bapak Dr. Komarudin, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mengarahkan peneliti selama menempuh perkuliahan di UPI.



10. Para Kasubag juga staf dan dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
11. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh kuliah.
12. Semua keluarga besar Kevelatihan 2016 yang sudah membantu penelitian skripsi ini dan juga senantiasa memberikan support.
13. Peserta Didik SSB SASWCO Kota Bandung yang menjadi sampel penelitian ini saya banyak terimakasih atas waktu dan dukungannya.
14. Seluruh kerabat dan partner Dhani Krismianto, S.Pd, Muhamad Ramadhan Nur Imansyah, S.Pd., Kelvan Dwiki Nugraha, S.Pd., Bayu Rahayu, Arif Rahman Hakim, S.Pd., Luthfi Rizqi Hasni, S.Pd., Adam Mahdi Wibowo, S.Pd., Mulia Romadhon, S.Pd., Hilman, Handi Wijaya yang selalu kebersamai dalam perkuliahan sampai penyusunan skripsi dan mau membantu dan mau berbagi pikiran dalam pengerjaan Skripsi.
15. Keluarga Besar UKM Sepak Bola UPI, SSB PSBUM UPI.
16. Semua pihak yang telah membantu dan memberi semangat kepada peneliti.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat dan bermanfaat.

Bandung, Juli 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	5
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1. Secara Teoretis.....	6
1.4.2. Manfaat Praktis .....	6
1.5. Struktur Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1. Hakikat Three Corner Drill .....	9
2.1.1. Pengertian Three Corner Drill .....	9
2.1.2. Bentuk Latihan Three Corner Drill .....	9
2.1.3. Dasar Latihan Three Corner Drill .....	9
2.2. Hakikat Zig-Zag Drill .....	10
2.2.1. Pengertian Zig-Zag Drill .....	10
2.2.2. Bentuk Latihan Zig-Zag Drill .....	10
2.2.3. Dasar Latihan Zig-Zag Drill .....	11
2.3. Permainan Sepakbola .....	13
2.3.1. Pengertian Sepakbola.....	13
2.3.2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	14
2.3.3. Teknik Dribbling Dalam Sepakbola .....	15
2.3.4. Kelincahan Dribbling.....	16
2.4. Kerangka Berfikir .....	18
2.5. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>

3.1.	Metode Penelitian .....	25
3.2.	Desain Penelitian .....	25
3.3.	Prosedur Penelitian .....	26
3.4.	Variable Penelitian .....	28
3.5.	Populasi & Sample .....	29
3.5.1.	Populasi .....	29
3.5.2.	Sample .....	29
3.6.	Instrumen Penelitian .....	30
3.7.	Perlakuan/Treatment .....	31
3.8.	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	32
3.9.	Analisis Data .....	32
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>34</b>
4.1.	Analisis Data .....	34
4.1.1.	Deskriptif Data.....	34
4.1.2.	Uji Normalitas .....	35
4.1.3.	Uji Homogenitas .....	35
4.1.4.	Uji Hipotesis .....	36
4.2.	Diskusi Penemuan .....	39
4.2.1.	Pengaruh Metode Latihan <i>Three Corner Drill</i> Terhadap Kelincahan Menggiring Bola .....	39
4.2.2.	Pengaruh Metode Latihan <i>Zig – Zag Drill</i> Terhadap Kelincahan Menggiring Bola .....	40
4.2.3.	Perbandingan Metode Latihan <i>Three Corner Drill</i> dan Latihan <i>Zig-Zag Drill</i> Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola 40	
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>44</b>
5.1.	Kesimpulan .....	44
5.2.	Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keuntungan dan Kerugian Zig-Zag Run dan Three Corner Drill .....	11
Tabel 2.2 Ekstraksi Data Hasil Penelitian .....	21
Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	26
Tabel 4.1 Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Kelompok <i>Three Corner Drill</i> Dan Kelompok <i>Zig – zag Drill</i> .....	34
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Kelompok <i>Three Corner Drill</i> Dan Kelompok <i>Zig – zag Drill</i> .....	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Variansi Kelompok <i>Three Corner Drill</i> dan Kelompok <i>Zig -Zag Drill</i> .....	36
Tabel 4.4 Hasil Uji Perbedaan Rata-Rata Metode Latihan <i>Three Corner Drill</i> Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Perbedaan Rata-Rata Metode Latihan <i>Zig – Zag Drill</i> Peningkatan Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	38
Tabel 4.6 Uji Beda Hasil Perbandingan Metode Latihan <i>Three Corner Drill</i> dengan Metode Latihan <i>Zig - Zag Drill</i> .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Sistematis Penelitian .....	19
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian .....	28
Gambar 3.2 Lintasan dalam tes menggiring bola .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	50
Lampiran 3. Surat Bimbingan Skripsi .....	51
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian .....	53

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku:

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. New York University.
- Brown, Lee E, dkk (2000). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America.
- Coerver, Wiel. (1987). *Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : PT Gramedia.
- Fraenkel R. Jack, Norman E. Wallen & Helen H. Hyun . (2012) *How To Design And Evaluate Research In Education*. Book
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung : CV Irwan
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Imanuddin, I. (2008) *Modul Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Kadir. (2015) *statistika terapan: konsep contoh dan analisis data SPSS*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud
- Luxbacher, A.J. (1997). *Sepak Bola*. Jakarta ; PT. Raja Grafindo Persada Edisi Kedua
- Luxbacher, A.J. (2011). *Sepakbola*. Rajawali Pers.
- Luxbachher, A.J. (1997). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Edisi Kedua
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya : Bandung.
- Nurhasan dan Cholil (2014). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. FPOK UPI.
- Nurhasan dan Hasanudin, Dudung. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan, dkk. (2008). *Modul Statistika*. Bandung: FPOK UPI

Mochammad Ilham Nur Alam, 2023

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN THREE CORNER DRILL DENGAN ZIG –ZAG DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Poewadinata, W.J.S. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto, M. (1990). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Santoso, Singgih. (2013). *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo Kompas Gramedia.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan bermain Sepak Bola*.
- Satriya dkk. (2007). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Redpoint.
- Setyobroto, Sudiby. (2001). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anam Kosong Anam (A.K.A).
- Sidik, D.Z. (2016). *Materi Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: PKO UPI.
- Sidik, Z.D (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Singer, Robert. N. (1982). *Motor Learning and Human Performance*. Ney york: MC Millan Publishing Company
- Sucipto. dkk, (1999). *Sepak bola*. Bandung : FPOK UPI.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno HP. (1985) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Universitas Pendidikan Indonesia (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: UPI Press

#### **Sumber Jurnal :**

- Pratama, I. G. A. T., Budiawan, M., & Sudarmada, I. N. (2018). *Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Power*.



Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 6(3), 28–34.  
<https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2648>

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*. *PsycCRITIQUES*. <https://doi.org/10.1037/032719>

Fraenkel, Jack R., (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. 8th ed. New York.

Lutz. (2017). Perform better with life kinetik: brain-based training model for elite performance. US Youth Soccer Workshop. Los Angeles. (online). Re-trieved from [http://soccer-coaches.cloud8-vm179.de nserv er.de/life-kinetik with -horst-lutz-at-the-nscaaconvention/](http://soccer-coaches.cloud8-vm179.de/nserv er.de/life-kinetik-with-horst-lutz-at-the-nscaaconvention/).

Terry (2011 : 1). JURNAL STIE SEMARANG, VOL 5, NO 1, Edisi Februari 2013 (ISSN : 2252-7826)