

## ABSTRAK

**RAFLIANSYAH Y. MENTU.** Nim : 832409034 Skripsi “ **PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 BONGOMEME** ”. Suatu penelitian pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bongomeme. Dan dibimbing oleh Bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan Bapak Zulkifli Lamusu, S.Pd M.Pd.

Tujuan yang hendak pada penelitian siswa kelas X SMA Negeri 1 Bongomeme adalah untuk mengukur pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan pengaruh latihan *zig-zag* terhadap siswa serta sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya.

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bongomeme yang dilakukan secara Random atau acak. Dalam pengambilan data peneliti memberikan latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen dan desain penelitian.

Sesuai dengan analisis dan pembahasan dalam pengujian hipotesis yang dilakukan diperoleh  $t_{hitung} = 23,54$ , nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) di peroleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 23,06 > t_{tabel} = 1,729$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $h_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola.

**Kata Kunci : Latihan *Zig-zag* Meningkatkan Kemampuan Menggiring Pada Sepak Bola.**