

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG DAN SHUTTLE RUN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 8 GORONTALO KELAS VIII**

Muh. Sukri Tolodo¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Mirdayani Pauweni³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Muh Sukri Tolodo)
sukri_kepelatihan2008@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayatiliputo@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Mirdayani Pauweni)
mirda.pauweni@yahoo.co.id

Abstrak

Muh. Sukri Tolodo. 2015. "Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Shuttle run Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola di SMP Negeri 8 Gorontalo Kelas VIII. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk menambah pengetahuan kepada kita sebagai mahasiswa daan guru untuk menambah pengetahuan dalam cabang olahraga sepak bola bagaimana cara saat menggiring bola dengan baik dan benar.

Untuk itu diharapkan para siswa mampu mengerti apa yang sudah diberikan dan mampu menarapkan apa yang sudah diberikan guru atau pelatih dan mampu melaksankannya diluar sekolah untuk menambah prestasi khususnya cabang olahraga sepakbola.

Kata kunci : Zig-Zag run dan Shuttle run sangat baik dalam menggiring bola.

**THE INFLUENCE OF ZIG-ZAG RUN AND SHUTTLE RUN EXERCISE
TOWARD THE INCREASING OF THE ABILITY OF
DRIBBLING BALL IN FOOTBALL GAME AT
SMP NEGERI 8 GORONTALO AT CLASS VIII**

Muh. Sukri Tolodo¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Mirdayani Pauweni³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Muh Sukri Tolodo)
sukri_kepelatihan2008@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayatiliputo@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Mirdayani Pauweni)
mirda.pauweni@yahoo.co.id

Abstract

Muh. Sukri Tolodo. 2015. "The Influence of Zig-Zag run and Shuttle run exercise toward the increasing of the ability of dribbling ball in Football Game at SMP Negeri 8 Gorontalo at Class VIII. Skripsi, Study Program Sport Exercise Education, Department of Sport Exercise Education, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo. The principal supervisor was Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd and co-supervisor was Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd.

The research aimed at increasing our knowledge as student and lecturer about how to dribble ball correctly in football game.

Therefore, University student are expected to be able to understand what had been taught and able to implement what had been taught by teacher or coach outside the school to increase achievement particularly in football game.

Keywords : Zig-Zag Run and Shuttle run are very good in dribbling ball