

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIKIRING BOLA PADA BOLA BASKET PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI  
WIDYAKRAMA

OLEH :

ABDULRAHMAN MODAMBA

NIM: 831 415 116

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Drs. Aswan Dai, M.Pd  
NIP. 196102211986031002

Pembimbing II



Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd  
NIP. 196705112005012001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Sarjan Mile, MS

NIP. 19610581987031003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN  
MENGGIKIRING BOLA PADA BOLA BASKET PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI WIDYAKRAMA





Oleh  
ABDULRAHMAN MODAMBA  
NIM : 831 415 116

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Hari / Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Waktu : 08.00 s/d selesai

DOSEN PENGUJI :

NAMA	TANDA-TANGAN
1. <u>Risna Podungge, S.pd, M.pd</u> NIP : 19710721 200212 2 001	
2. <u>Drs. Sarjan Mile, MS</u> NIP : 19610508 198703 1 003	
3. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP : 19610221 198603 1 002	
4. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.pd</u> NIP : 19670511 200501 2 001	

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lillie Bockoesoe, M.Kes

Nip : 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Abdulrahman Modamba, Nim 831 415 116** “Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Bimbingan Bapak Drs. Aswan Dai, M.Pd dan Ibu Dr, Meyke Parengkuan, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama”. Hipotesis dalam Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen murni. Dengan desain terdiri dari 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (Lari zig-zag) dengan Variabel Y (Keterampilan menggiring bola), dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X<sub>1</sub>)*, *Treatmen (T)*, dan *Post test (X<sub>2</sub>)*. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah sebanyak 20 siswa putra Kelas VIII SMP Negeri Widyakrama yang diambil secara *Purvosive Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan dari hasil pengujian hasil pre-tes dan post-test menunjukkan harga *t<sub>hitung</sub>* sebesar 13,3. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t<sub>daftar</sub>* atau  $t_{(0,995(19))} = 2.86$ . Ternyata harga *t<sub>hitung</sub>* telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$  Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan zig-zag dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama.

Kata Kunci : Latihan Zig-zag, Keterampilan menggiring bola

## ABSTRACT

**Abdulrahman Modamba, Student ID Number. 831 415 116.** "The influence of zigzag run exercise toward dribbling ball skill in basketball of male students at class of VIII, SMP Negeri Widyakrama." Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Sport Education. The principal supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd, and the co-supervisor is Dr. Meyke Parnegkuan, M.Pd.

The research was to investigate the influence of zigzag run exercise toward dribbling ball skill in basketball of male students at class of VIII, SMP Negeri Widyakrama. The research hypothesis stated, "there is an influence of zigzag run exercise toward dribbling ball skill in basketball of male students at class of VIII, SMP Negeri Widyakrama." It applied true experimental method. The research was designed using 2 variables, X variable (zigzag run), and Y variable (dribbling ball skill). The research procedures consisted of Pre Test ( $X_1$ ), Treatment (T), and Post Test ( $X_2$ ). The samples were 20 male students in Class of VIII, SMP Widyakrama selected through Purposive Sampling Technique. The statistical test applied to verify the hypothesis was t-test. The result based onpre-test and post-test showed that  $t_{count}$  value was 13,3 and, from the distribution list,  $t_{het}$  or  $t_{(0,995(19))}$  was 2.86. It revealed that  $t_{count}$  was in the acceptance area of  $H_a$ . Hence, It can be concluded that zigzag run exercise can increase the dribbling skill of male students at class of VIII, SMP Negeri Widyakrama in the basket ball game.

Keywords: Zigzag Exercise, Skill of Dribbling Ball

