

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGIKIR BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 TILONGKABILA**

**OLEH**

**FATURRAHMAN SANGADJI**

**NIM: 831 415 080**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

**Drs. Sarjan Mile, Ms**

**Nip. 19610805 198703 1 003**

**Pembimbing II**

**Ruslab, S.Pd, M.Pd**

**Nip. 197808172005011003**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**Drs. Sarjan Mile, Ms**

**Nip. 19610805 198703 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN  
MENGGIKIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 TILONGKABILA

Oleh:

**FATURRAHMAN SANGADJI**

NIM : 831 415 080

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 18 Juli 2019

Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
2. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
4. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes**

NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Faturrahman, Nim 831 415080**“Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Bapak Drs, Sarjan Mile, Ms dan Bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa Putrakelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa Putrakelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen Murni. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (Lari Zig-zag) dengan Variabel Y (kemampuan 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 1 Tilongkabila yang diambil secara *Purposive Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 51.85. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  atau  $t_{(0,995)(19)} = 2.86$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan lari zig-zag dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa Putrakelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila.

Kata Kunci : Latihan Lari Zig-zag, kemampuan menggiring bola

## ABSTRACT

**Faturrahman, Student ID 831 415 080** "The Effect of Zigzag Running Exercises on the Ability to Dribble with the Inner leg of a Soccer Player in Class VII Students of SMP Negeri 1 Tilongkabila". Bachelor Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Sports Education Department, Faculty of Sports and Health, Gorontalo State University. The principal supervisor is Drs, Sarjan Mile, Ms, and the co-supervisor is Ruslan, S.Pd, M.Pd.

This study aims to find out the effect of zigzag running exercise on the ability to dribble with the inner leg in the game of football in class VII students of SMP Negeri 1 Tilongkabila. The hypothesis in this study is "There is an effect of zigzag running exercises on the ability to dribble with the inner leg in the game of football in class VII students of SMP Negeri 1 Tilongkabila. The research method used pure experiment design with Variable X (zigzag run) with Variable Y (dribbling ability), with the research procedure "Pre-Test ( $X_1$ ), Treatments (T), and Post Test ( $X_2$ ). The sample in this study were students of Class VII SMP Negeri 1 Tilongkabila taken by *Purposive Sampling*. The statistical test used to test the hypothesis was t-test, the results of pre-test and post-test show that the  $t_{count}$  is 51.85. Whereas from the distribution list, it obtained that the  $t_{list}$  or  $t_{(0.995)(19)} = 2.86$ . It turns out that the price of  $t_{count}$  is within the  $H_A$  reception area. Thus, it can be concluded that  $H_A$  is accepted and  $H_0$  is rejected, therefore that the zig-zag training method can improve the ability to dribble with the inner leg in the game of football in class VII students of SMP Negeri 1 Tilongkabila.

Keywords: Zigzag Running Practice, dribbling ability

