

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 GORONTALO**

OLEH

WAWAN ZAINUDIN

NIM. 831 415 131

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji

Pembimbing 1

Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M. Kes

NIP.195805201982032002

Pembimbing 2

Drs. Ahmad Lamusu, S.pd, M.pd

NIP. 19581219198203201

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Drs. Sarjan Mile, Ms

Nip. 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA KELAS VII
SMP NEGERI 4 GORONTALO**

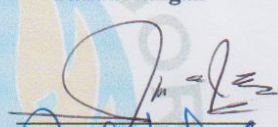
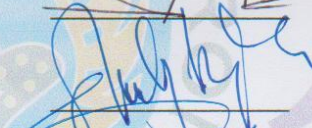
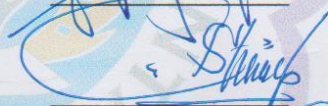
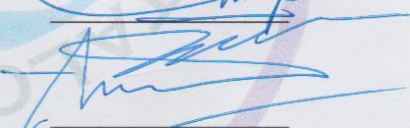
Oleh:
WAWAN ZAINUDIN
NIM : 831415131

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jumat, 9 agustus 2019

Pukul : 01.00 s/d selesai

Dosen Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.pd</u> NIP. 196705112005012001	
2. <u>Dr. Asry Syam, S.pd, M.pd</u> NIP. 197606062002121005	
3. <u>Dr. Hj, Aisah R. Pomatahu, Dra, M.kes</u> NIP. 195805201982032002	
4. <u>Drs. Ahmad Lamusu, S.pd, M.pd.</u> NIP. 19581219198203201	

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Wawan Zainudin, Nim 831 415 131 “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Ibu Dr, Hj.Aisah R. Pomatahu, Dra, M. Kes Dan Bapak Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen, dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X₁)*, *Treatmen (T)*, dan *Post Test (X₂)*. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah sebanyak 20 siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo 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 6.44. 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_0 di terima dan menolak H_a . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Lari Zig-Zag dapat meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada P maka H_0 di terima dan menolak H_a ermainan Sepak Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata Kunci : **Latihan Lari Zig-Zag, Kemampuan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Pada Permainan Sepak Bola**

ABSTRACT

Wawan Zainudin, Nim 831 415 131. The Influence of Zig-zag Running Practice on the Ability of Dribbling by Using Instep in Football Game for Students in Class VII SMP Negeri 4 Gorontalo. Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, and the Co-supervisor is Ella H. Tumulato, S.Pd, M.Pd.

This research aims to know the level of influence of zig-zag running practice on the ability of dribbling by using instep in students' football game. The hypothesis in this study is "There is an influence of Zig-Zag Running practice on the ability of dribbling by using instep in students' football game". This research applies the experimental research method, with the research procedure of Pre-Test (X_1), Treatment (T), and Post-Test (X_2). The sample in this study is 20 students in Class VII SMP Negeri 4 Gorontalo taken by using purposive sampling. The statistical test used to test this research hypothesis is the t_{test} . The results of the pre-test and post-test show the value of $t_{count} = 6.44$ while the distribution table obtains the value of t_{list} or $t_{(0.995 (19))} = 2.86$. The t_{count} has been the acceptance area of H_A . Therefore, it can be concluded that H_A is accepted while H_0 is rejected, hence Zig-zag running practice can improve the ability of dribbling by using instep in the football game of students in Class VII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Keywords: Zig-zag Running Practice, The Ability of Dribbling by Using Instep in Football Game.

