

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN VARIASI ZIG-ZAG JARAK BERTAHAP
TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN MENGGIRING
PADA ATLET SEPAK BOLA PUTRA SMA TERPADU
WIRA BHAKTI GORONTALO**

SKRIPSI

**OLEH
DAUD NGOBUTO
NIM: 832 415 042**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP: 19740826 200312 1 002**

**Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP: 19810615 200812 1001**

**Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**Svarif Hidayat, M.Or
NIP: 19790403 200501 1003**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN VARIASI ZIG-ZAG JARAK BERTAHAP
TERHADAP KEMAMPUAN KECEPATAN MENGGIRING
PADA ATLET SEPAK BOLA PUTRA SMA TERPADU
WIRA BHAKTI GORONTALO**

SKRIPSI

**OLEH
DAUD NGOBUTO
NIM : 832 415 042**

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 25 Juli 2019

Waktu : 08.00 s/d Selesai

Penguji

1. **Syarif Hidayat, M.Or**
NIP : 19790403 200501 1003

2. **Arif Ibnu Haryanto, M.Pd**
NIDK : 0013051991

3. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
NIP : 19810615 200812 1001

4. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP : 19740826 200312 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP : 19590110 1986 03 2 003

ABSTRAK

DAUD NGOBUTO. 832415042. 2019. *Pengaruh Latihan Variasi Zig-Zag Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Kecepatan Menggiring Pada Atlet Sepak Bola Putera SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.* Skripsi, program studi S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap terhadap kemampuan kecepatan menggiring pada atlet sepak bola Putera SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain satu kelompok test awal dan test akhir. Populasi dalam penelitian berjumlah 16 orang atlet, sampel dalam penelitian ini yaitu semua anggota populasi yang berjumlah 16 atlet, Instrumen penelitian ini menggunakan tes menggiring. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Penelitian ini mendapatkan hasil t_{hitung} 41,2247 lebih besar dari pada t_{tabel} 1,753 sehingga temuan dalam penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan variasi *zig-zag* jarak bertahap terhadap kecepatan menggiring dalam permainan sepak bola Putera SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

Kata Kunci : latihan; variasi *zig-zag*; kecepatan; menggiring bola

ABSTRACT

DAUD NGOBUTO. 832415042. 2019. The Influence of Exercise Zig Zag Variation of Gradual Distance towards Speed Dribbling Ability on Male Football Players at SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo. Skripsi, Bachelor Study Program of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd and the co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

This research aims to identify the influence of exercise zig-zag variation of gradual distance towards speed dribbling ability on male football player at SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

This research applies an experimental method with one group pretest and posttest design. The population of this research as much as 16 athletes which also used as the research samples. Moreover, the research instrument uses dribbling test and the data analysis technique applies t-test.

This research obtains that the result of t_{count} 41,2247 is higher than t_{table} 1,753. Therefore, the finding of this research indicates that there is an influence exercise zig-zag variation of gradual distance towards speed dribbling ability on male football game at SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

Keywords: Exercise; zig-zag variation; speed dribbling

