

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**


**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING  
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO**

Oleh:

**MOH. ZULKIFLI RAUF**  
NIM : 831 415 097


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**




**Dr. Asry Swani, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19760606 200212 1 005

**Pembimbing II**



**Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19710721 200212 2 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



**Drs. Aswan Dai, M.Pd**  
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING  
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VIII SMP  
NEGERI 1 TELAGA KABUPATEN GORONTALO

Oleh:

MOH. ZULKIFLI RAUF  
NIM : 831 415 097

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Senin, 06 Juli 2020

Pukul : 09,00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001	
2. <u>Rosbin Pakava, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19850323 201504 1 003	
3. <u>Dr. Asry Svam, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760606 200212 1 005	
4. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
  
Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 19631001 198803 2 002

## ABSTRAK

**Moh.Zulkifli Rauf.** 2020. Pengaruh Latihan *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Asry Syam, M.Pd dan Pembimbing II Risna Podungge, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 1 Telaga. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan menggiring bola. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 8,25 dan t table senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima  $H_0$  jika t hitung sama atau lebih kecil dari t table sedangkan tolak  $H_0$  jika t hitung lebih besar dari t tabel. Oleh karena itu t hitung 8,25 lebih besar dari t table (1.729), maka hasil analisis menunjukkan tolak  $H_0$  yang berarti terima  $H_a$  atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan *Zig zag* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga

Kata kunci: *Latihan Zig-zag, KecepatanMenggiring bola, Sepak Bola*

## ABSTRACT

**Moh. Zulkifli Rauf.** 2020. The Effect of Zig-zag Training towards Dribbling Speed on Soccer at Grade VIII of SMP Negeri 1 Telaga, Gorontalo District. Skripsi. Department of Sports Education. Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Dr. Asry Syam, M.Pd, and the co-supervisor is Risna Podungge, M.Pd.

This research aims to find out the effect of zig-zag training towards dribbling speed on soccer. It applies experimental method. The research design is one group pre-test and post-test design. The samples are 20 students of SMP Negeri 1 Telaga. The technique of data collection is through test and assessment. The research instrument applies a test of dribbling speed. The technique of data analysis applies t test formula on the significance level of 5%.

The result of hypothesis reveals that t count is 8,25 and t table is 1,729. According to the test criteria,  $H_0$  is accepted if t count is equal or lower than t table, while  $H_0$  is rejected if t count is higher than t table. Since t count (8,25) is higher than t table (1,729), the analysis result shows that  $H_0$  is rejected while  $H_1$  is accepted or the research hypothesis is accepted. The conclusion is there is an effect of zig-zag training towards dribbling speed on soccer at grade VIII of SMP Negeri 1 Telaga.

**Keywords:** *Zig-zag training, Dribbling Speed, Soccer*