

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Lari Segi Empat Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepak Bola Putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk

OLEH : Bobby Indrayuda,

Masalah dalam penelitian ini rendahnya keterampilan menggiring bola atlet sepak bola putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan menggiring bola tersebut, diantaranya adalah pengaruh latihan zig-zag run dan lari segi empat. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run dan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk yang aktif mengikuti latihan sepak bola sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang pemain putera. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hipotesis pertama terdapat pengaruh secara signifikan latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 12,32 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14. Hipotesis kedua terdapat pengaruh secara signifikan lari segi empat terhadap keterampilan menggiring bola, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 13,44 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14. Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan zig-zag run dan lari segi empat secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola atlet putra SMPN 7 Kecamatan Sangir Induk, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 2,37 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,14.