

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 PONTIANAK

Eka Fachrul Gotta

Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
E-mail: gottafachruleka@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola madrasah tsanawiyah negeri 2 pontianak Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini yaitu tes awal dan tes akhir dengan jenis *One- Group pretest-posttest Design*. Siswa diberi perlakuan yaitu latihan *dribbling* bola Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan analisis uji t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai thitung $3,438 > t_{tabel} 1,761$

Kata kunci: *Latihan Zig-Zag run, Dribbling, Sepak Bola*

RINGKASAN SKRIPSI

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Tsanawiyah 2 Pontianak”.

Masalah dan sub masalah: 1. Bagaimana kemampuan *Dribbling* sebelum diberi perlakuan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak?, 2. Bagaimana kemampuan *Dribbling* sesudah diberi perlakuan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak?, 3. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MTs N 2 Pontianak?.

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Tsanawiyah 2 Pontianak”.

1. Kemampuan *dribbling* sebelum diberi perlakuan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak, 2. Kemampuan *dribbling* setelah diberi perlakuan latihan *zig-zag run* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak, 3. Ada tidaknya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak.

Variabel penelitian adalah sesuatu yang ditetapkan oleh penelitian berdasarkan penelitian yang akan dilakukan atau suatu atribut objek yang berdiri, dan dalam variabel tersebut terdapat data yang melengkap (Mertha Jaya 2021:62).

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak. 1. Kemampuan *dribbling* sebelum diberikan tes awal (*pretest*) kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler MTs N 2 Pontianak dengan 15 sampel penelitian rata-rata *pre-test* adalah 1505,80 dengan standrd deviasi 685,72. 2. Kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan pada siswa ekstrakurikuler selama 1 bulan 7 hari dengan jumlah frekuensi pelaksanaan latihan setiap minggu sebanyak 3 kali, data terakhir (*posstest*) kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler MTs N 2 Pontianak dengan 15 sampel penelitian maka diperoleh rata-rata adalah 2133,00 dengan standard Deviasi 123,59. 3. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* dari data *pretest* dan *posttest* dengan 15 sampel penelitian didapat nilai t hitung $>$ t tabel atau $3,438 > 1,761$. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs N 2 Pontianak.

Berdasarkan saran dan penelitian ini maka ditarik beberapa kesimpulan yaitu: 1. Bagi peneliti perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama. 2. Bermanfaat bagi sampel karena mereka juga dapat memahami gerakan-gerakan yang lebih mudah untuk dimengerti.