

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 3 SAMARINDA
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Ilham
IKIP PGRI Kalimantan Timur
Ilhamyoa88@gmail.com

ABSTRAK

Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 30 orang. Dari jumlah tersebut, kemudian diambil seluruhnya untuk menjadi sampel karena jumlah populasi kurang dari 100 yaitu berjumlah 30 siswa. Jenis penelitian ini adalah eksperimen, yaitu sebelum diberi treatment berupa latihan lari *zig-zag* pada sampel di uji dengan *pre test* yaitu kemampuan menggiring bola. Kemudian setelah diberi *treatment* akan diuji kembali dengan kemampuan menggiring bola (*post test*). Setelah mendapatkan nilai *pre test* dan *post test* maka nilai-nilai tersebut dianalisa menggunakan metode analisis regresi linier sederhana. Dari hasil penelitian dengan menggunakan 30 sampel yang telah diuji, diperoleh $T_{hitung} = 3,215$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu dan dengan menggunakan $dk = 28$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh $T_{tabel} = 2,048$. Dengan demikian dapat diketahui nilai T_{tabel} senilai 2,048 dan T_{hitung} senilai 3,215. Jika dilakukan perbandingan antara T_{hitung} dengan T_{tabel} sesuai kaidah signifikansi diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau 3,215 lebih besar dari 2,048 yang artinya menolak H_0 (hipotesis nihil) dan menerima H_a (hipotesis alternatif). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan kontribusi dari latihan lari *zig-zag* yang cukup besar atau 26,96% terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

Kata Kunci: Sepak bola, latihan lari *zig-zag* dan kemampuan menggiring bola

I. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik manusia yang terdiri dari berbagai unsur yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia. Dari uraian di atas, sangat jelas bahwa kegiatan olahraga selain sebagai kegiatan fisik atau prestasi juga bisa digunakan untuk mendidik budi pekerti dan jiwa seseorang untuk bertindak jujur, pantang menyerah, berani dan sportif. Sehingga sangatlah tepat jika pemerintah memasukan kegiatan olahraga dalam kurikulum sekolah.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, perkembangan selanjutnya menunjukan, sepak bola semakin menunjukkan sisi positifnya dalam membangun mental dan fisik masyarakat, baik sebagai hiburan, atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah masyarakat itu merupakan gambaran persepak bolaan di Indonesia khususnya, dan negara maju pada umumnya.

Permainan sepak bola merupakan suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama dan teknik yang baik. Oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Permainan sepak bola terdapat bermacam-macam teknik-teknik dasar, yang terdiri dari: (a) menendang bola, (b) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola), (c) menggiring bola, (d) *heading*, (e) melempar bola, (f) gerak tipu dengan bola, (g) merampas atau merebut bola, (h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jarak cukup dekat dan rapat. Hal ini menurut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola

berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan bola, maka dari itu diperlukan teknik dan taktik yang baik dalam bermain sepak bola.

Persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan taktik permainan saja, tetapi juga bisa menguasai teknik menggiring yang baik dan harus diberikan latihan berulang-ulang untuk melakukan teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan dengan cepat. Untuk itu perlu adanya pengembangan menuju peningkatan yang lebih mengarah pada teknik dasar tersebut. Diantaranya pemberian materi latihan yang akan diteliti yaitu latihan lari *zig-zag*, dalam pelaksanaan latihan dilakukan dengan pemain-pemain yang berbeda kemampuannya.

II. KAJIAN TEORI

Hakikat Permainan Bulutangkis

Peninggalan-peninggalan sejarah, dikenal beberapa sebutan sepak bola. Pada jaman dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah “tanchu”. Di Italia pada zaman romawi dikenal sebagai “haspatun”, diperacis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan “*choule*”, di Yunani kuno dikenal dengan istilah “*epishyros*” dan di Jepang dikenal dengan istilah “kemari”, tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “*English Football Association*”. Kemudian pada tanggal 8 Desember 1863 lahir lah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan.

Dunia sendiri, atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “*Federation de Football Association*” (FIFA). Dan atas inisiatif Julies Rimet, pada 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Di Indonesia sendiri, tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Permainan sepak bola di Indonesia juga berkembang pesat, ditandai

dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola Piala Soeratin (Soeratin Cup) yakni kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja. Pada saat ini permainan sepak bola digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerja sama dan juga teknik-teknik individu setiap pemainnya. Seseorang dikatakan baik bermain sepak bola apabila sudah menguasai teknik-teknik bermain sepak bola tersebut terutama sekali teknik-teknik dasar. Banyak teknik dasar yang biasa digunakan dan semuanya merupakan syarat mutlak menjadi seorang pemain yang professional.

Sepak bola merupakan olahraga tim yang dimainkan 11 pemain. Menurut Eric C. Batty sepak bola adalah "sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik baiknya". (Eric C. Batty, 2012:4). Adapun menurut H. Subardi bahwa tujuan permainan ini sepak bola adalah mencetak gol, maka seorang pemain seok bola harus mampu melakukan tembakan dengan baik" (H. Subardi, 2001:23).

a. Teknik dasar permainan sepak bola

1) Teknik lari

Pemain sepak bola harus dapat mendadak dan segera lari dengan kecepatan maksimal dapat mencapai bola dan juga dapat mengubah arah yaitu dengan gerakan memperlambat langkah dengan memperkecil langkah mengurangi kecepatan lari untuk menjaga keseimbangan badan.

2) Teknik melompat

Permainan sepak bola untuk memenangkan posisi, untuk mengejar bola-bola melambung diudara atau bola tinggi digunakan teknik melompat. Melompat dengan ancang-ancang (sikap berdiri)

3) Gerak tipu tanpa bola (tipu badan)

Gerakan tipu tanpa bola merupakan gerak tipu dengan menggunakan badan, misalnya gerak tipu dengan mengubah lari. Gerak tipu merupakan gerak

pura-pura dari badan oleh lawan dianggap gerakan yang sebenarnya sehingga pemain lawan mengikutinya. Teknik dengan bola yaitu:

a) Teknik menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

b) Teknik menerima/ menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasanya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

c) Teknik menyundul bola

Menyundul bola pada hakikatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepak bola dari hasil sundulan kepala.

d) Teknik menggiring bola

Menggiring bola ialah seni menggunakan bagian-bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus ditanah sambil berdiri. Keterampilan menggiring bola ini merupakan keterampilan dasar ketika seorang hendak bermain sepak bola. Menggiring bola bertujuan antara lain

untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

e) Teknik melempar bola

Melempar bola dilakukan apabila bola keluar dari garis samping lapangan.

f) Teknik menipu lawan

Seorang pemain sambil menguasai bola berusaha melewati lawannya dengan melakukan gerak yang tidak sebenarnya.

g) Teknik merampas bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

h) Teknik penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang yaitu sikap badan dalam siaga menangkap bola, meninjau bola, menepis bola, dan menerkam bola.

Kemampuan menggiring bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti: menggiring bola dengan kaki luar, kaki dalam, punggung kaki, ujung kaki dengan arah lurus, bolak-balik, merubah arah seketika.

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Arpad bahwa "menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari" (Arpad, 2002:145). Sedangkan menurut Charles bahwa "menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan" (Charles, 2001: 235). Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil

suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Tujuan menggiring bola adalah: (a) Melewati lawan, (b) Menerobos benteng pertahanan lawan, (c) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, (d) Menguasai permainan.

Latihan lari zig-zag

Menurut Sukadiyanto bahwa latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011:5). Latihan merupakan jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dalam latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau penyesuaian fungsional dan morfologis organisme. Oleh sebab itu latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja tapi mengulang secara sadar, menurut kemauan, dan terarahkan.

Latihan lari *zig-zag* merupakan latihan yang melakukan lari berbelok-below dengan cepat dan melewati sebuah kun atau rintangan yang dilakukan terus menerus agar meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola, latihan ini bertujuan meningkatkan kelincahan seorang atlit.

Menurut Siswantoyo dalam Muhammad Ikhsan Shabih bahwa “Latihan lari *zig-zag* merupakan gerak lari berbelok – belok secara cepat dalam melewati rintangan sehingga dapat menjadi metode yang sangat baik dilakukan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola”. (Muhammad Ikhsan Shabih, 2021:2) Tujuan dari latihan lari *zig-zag* adalah untuk membentuk kecepatan otot-otot tungkai khususnya dalam teknik kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Menurut

Sukatamsi bahwa “pelaksanaan latihan lari *zig-zag run* sebagai berikut : (1) Siswa berdiri ditempat star. (2) Star dilakukan dengan star berdiri. (3) Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri dengan salah satu kaki mendekati garis star. (4) Setelah aba-aba “ya” atau peluit dibunyikan siswa segera berlari menurut jalur yang arahnya sudah ditetapkan”. (Sukatamsi, 2007:47).

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu syarat didalam melakukan suatu penelitian baik penelitian itu bersifat diskriptif, eksperimen, penelitian tindakan (*action research*) maupun yang bersifat studi kasus. Karena begitu pentingnya suatu metodologi dalam melaksanakan penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut sehingga nantinya akan disesuaikan dengan metode penelitian diskriptif yang pelaksanaannya dengan teknik observasi tak langsung. Teknik observasi tak langsung yakni pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan-pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat. Baikalat yang sengaja dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan secara khusus.

Dari uraian diatas memberikan pengertian bahwa setiap penelitian yang sifatnya ilmiah. Perlu diikuti suatu metode yang ilmiah pula sehingga tindak lanjut dan penelitian nantinya benar-benar sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan oleh si peneliti tentunya penelitiannya akan bersifat valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data lapangan maka perlu di buat instrumen yang menjadi alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot* model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Variabel Bebas : latihan lari *zig-zag*
2. Variabel Terikat : Kemampuan menggiring bola

IV.HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data hasil tentang latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Selanjutnya penulis akan menganalisa pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

Berikut ini adalah hasil perhitungan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

Dari data hasil penelitian yang dikumpulkan oleh peneliti pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data diperoleh dengan memasukkan data kedalam tabel kerja perhitungan seperti yang terlihat di bawah ini:

1. Perhitungan Regresi Linier Sederhana

Tabel 3. Perhitungan Persiapan Regresi

NO	X	Y	X²	Y²	X.Y
1	19,69	19,55	387,70	382,20	384,94
2	20,30	20,16	412,09	406,43	409,25
3	20,44	20,30	417,79	412,09	414,93
4	22,98	19,84	528,08	393,63	455,92
5	21,18	21,04	448,59	442,68	445,63
6	23,05	19,91	531,30	396,41	458,93
7	20,40	20,26	416,16	410,47	413,30
8	21,39	21,25	457,53	451,56	454,54
9	20,46	20,08	418,61	403,21	410,84
10	20,31	19,93	412,50	397,20	404,78
11	21,60	21,22	466,56	450,29	458,35
12	20,25	19,87	410,06	394,82	402,37
13	20,09	19,71	403,61	388,48	395,97

NO	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
14	22,52	22,14	507,15	490,18	498,59
15	21,50	21,12	462,25	446,05	454,08
16	23,60	23,22	556,96	539,17	547,99
17	20,93	19,93	438,06	397,20	417,13
18	21,48	19,48	461,39	379,47	418,43
19	22,22	20,22	493,73	408,85	449,29
20	21,09	19,09	444,79	364,43	402,61
21	19,83	19,22	393,23	369,41	381,13
22	20,31	19,97	412,50	398,80	405,59
23	21,79	21,16	474,80	447,75	461,08
24	22,71	19,54	515,74	381,81	443,75
25	21,57	21,52	465,26	463,11	464,19
26	20,72	20,17	429,32	406,83	417,92
27	21,79	20,56	474,80	422,71	448,00
28	20,68	19,85	427,66	394,02	410,50
29	20,42	19,32	416,98	373,26	394,51
30	21,65	20,02	468,72	400,80	433,43
Σ	636,95	609,65	13553,94	12413,32	12957,98

Sumber : Data Diolah

Diketahui:

- n : 30
- X : 636,95
- Y : 609,65
- X² : 13553,94
- Y² : 12413,32
- X.Y : 12957,98

Selanjutnya untuk menjawab analisa yang diajukan dalam penelitian ini penulis menganalisis untuk menduga apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola sebagai berikut:

$$b = \frac{n(\sum X \cdot Y) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{n(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

Maka :

$$b = \frac{(30 \times 12957,98) - (636,95 \times 609,65)}{(30 \times 13553,94) - (636,95)^2}$$

$$b = \frac{388739,45 - 388316,57}{406518,19 - 405705,30}$$

$$b = \frac{422,88}{912,88}$$

$$b = 0,463$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai b sebesar 0,463 melalui arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau nilai penurunan (-) variabel Y. Untuk mencari nilai a dilakukan sebagai berikut:

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot (\sum X)}{n}$$

Maka :

$$a = \frac{609,65 - (0,463 \times 636,95)}{30}$$

$$a = \frac{609,65 - 295,06}{30}$$

$$a = \frac{314,59}{30}$$

$$a = 10,486$$

Dari hasil perhitungan di atas diperoleh nilai a sebesar 10,486 melalui konstanta harga Y jika X = 0. Dari nilai tersebut akan dapat diketahui nilai persamaan regresi berganda yaitu $Y = 10,486 + 0,463 (X)$.

Selanjutnya untuk mencari kontribusi latihan lari *zig-zag* (X) terhadap kemampuan menggiring bola (Y) maka digunakan rumus korelasi sebagai berikut :

$$r_{x,y} = \frac{n(\sum x \cdot y) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Maka :

$$r_{x,y} = \frac{30 \times 12957,98 - 636,95 \times 609,65}{\sqrt{\{30 \times (13553,94) - (636,95)^2\} \times \{30 \times (12413,32) - (609,65)^2\}}}$$

$$r_{x,y} = 0,519$$

Selanjutnya nilai korelasi ganda digunakan untuk mencari besar nilai kontribusi dari variabel X terhadap Y dengan rumus sebagai berikut :

$$KP = (r_{xy})^2 \times 100\% = (0,519)^2 \times 100\% = 26,96\%$$

Dengan demikian dapat diketahui bahwa latihan lari *zig-zag* memiliki kontribusi yang cukup besar atau 26,96% terhadap kemampuan menggiring bola di pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024..

2. Perhitungan Uji-T

Untuk menguji pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Maka langkah selanjutnya adalah menggunakan Uji T dengan rumus sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Maka :

$$T_{hitung} = \frac{0,519\sqrt{30-2}}{\sqrt{1-(0,519)^2}} = \frac{0,519 \times 5,477}{\sqrt{1-0,270}} = \frac{2,748}{0,855}$$

$$T_{hitung} = 3,215$$

Setelah dihitung, ternyata diketahui T_{hitung} sebesar 3,215. Selanjutnya dapat dicari T_{tabel} , lalu dibandingkan T_{tabel} dengan T_{hitung} dengan kaidah signifikansi sebagai berikut :

Kaidah Pengujian Signifikansi :

Jika $T_{hitung} \geq T_{tabel}$, maka tolak H_0 artinya signifikan dan

$T_{hitung} \leq T_{tabel}$, terima H_0 artinya tidak signifikan

Berdasarkan perhitungan di atas, $\alpha = 0,05$ dan $n = 30$, uji dua pihak $Df = n - 2 = 30 - 2 = 28$ sehingga diperoleh $T_{tabel} = 2,048$. Ternyata T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} , atau $3,215 > 2,048$, sesuai kaidah signifikansi diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau $3,215$ lebih besar dari $2,048$ yang artinya menolak H_0 (hipotesis nihil) dan menerima H_a (hipotesis alternatif). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan uraian pembahasan pada bab IV mengenai masalah penelitian dengan judul “Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.”, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.. Berdasarkan dari hasil perhitungan yang penulis lakukan diperoleh persamaan regresi $Y = 10,486 + 0,463(X)$. Pembahasan hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. Dari hasil penelitian dengan menggunakan 30 sampel yang telah diuji, diperoleh $T_{hitung} = 3,215$ melalui regresi kuadrat konstanta dan jumlah kuadrat tertentu dan dengan menggunakan $dk = 28$ dan $\alpha = 0,05$ diperoleh $T_{tabel} = 2,048$. Dengan demikian dapat diketahui nilai T_{tabel} senilai 2,048 dan T_{hitung} senilai 3,215. Jika dilakukan perbandingan antara T_{hitung} dengan T_{tabel} sesuai kaidah signifikansi diatas maka dapat disimpulkan bahwa nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} atau $3,215$ lebih besar dari $2,048$ yang artinya menolak H_0 (hipotesis nihil) dan menerima H_a (hipotesis alternatif). Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024.. Dengan kontribusi dari latihan lari *zig-*

zag yang cukup besar atau 26,96% terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024..

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. 2001. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Betty C eric. 2012. *Latihan Metode Baru Sepak Bola*. Bandung. Penerbit CV. Pioner Jaya
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Hughes, Charles. 2001. *Soccer Tactics and Skill*, London, British Broadcasting Coporation
- H. Subardi. 2007. *Sepak Bola*, Klaten. PT. Intan Pariwara.
- M Ikhsan Shabih. 2021. Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlit sepak bola SSB Ogan Ilir United. *Jurnal*, 1-10, diakses pada tanggal 15 februari 2023.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, FPOK UPI.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Yogyakarta, Rineka Cipta.
- Sofian Effendi, dan Masri Singarimbun. 2000. *Metode Penelitian Survey*, LP3ES, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 2007. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian*. Penerbit. Afabeta Bandung.
- Susanto Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta. Penerbit. Pustaka Baru Press