

ABSTRAK

Rizky, Kayattudin. 2022. *Pengaruh latihan zig zag run untuk meningkatkan kelincahan dribble pada sepak bola.* Fakultas pedagogi dan psikologi universitas PGRI adibuana Surabaya. Pembimbing Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd .

Kata kunci : *zig zag run ,kelincahan, dribble ,sepak bola.*

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *pretest-postest* Experimental Design. subjek penelitian adalah pemain klub trijaya FC. Metode pengumpulan data adalah observasi dengan indicator variable. Menggunakan analisis statistic data dengan rumusan uji t (tabulasi data) sesuai judul penelitian.

Berdasarkan hasil sampel Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yaitu: pertama pengaruh latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola di klub Trijaya FC, kedua ada pengaruh yang signifikan latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola di klub Trijaya FC, dimana diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen sebesar 0.003, nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok kontrol yaitu sebesar 0.074, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga ada pengaruh latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola di klub Trijaya FC. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola di klub Trijaya FC bisa dijadikan para pembina dan pelatih sepakbola untuk dijadikan sebagai refrensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan kelincahan *dribble*

pada sepak bola karena latihan *zig zag* sudah terbukti bisa meningkatkan kelincahan *dribble* pada sepak bola di klub Trijaya FC.

ABSTRAK

Rizky, Kayatudin. 2022. The effect of zig zag run training to improve dribble agility in soccer. Faculty of pedagogy and psychology, PGRI Adibuana University, Surabaya. Supervisor Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd

Keywords: zig zag run ,dribble, agility ,soccer.

The researcher uses a quantitative approach with the type of research pretest-posttest Experimental Design. The research subject is the Trijaya FC club player. Data collection method is observation with variable indicator. Using statistical analysis of data with the formulation of the t test (data tabulation) according to the title of the study.

Based on the sample results. Based on the hypothesis test, two conclusions were drawn: first, the effect of zig zag run training to improve dribbling agility in soccer at the Trijaya FC club, secondly, there was a significant effect of zig zag run training to improve dribbling agility in soccer at the Trijaya FC club, where it is known that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group of 0.003, the value of sig. (2-tailed) in the control group that is equal to 0.074, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group < 0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is an effect of zig zag run training to improve dribbling agility in soccer at Trijaya FC club. So that the research entitled the effect of zig zag run training to improve dribbling agility in soccer at Trijaya FC club can be used as football coaches and coaches to serve as a reference or guide in providing training programs or materials in particular to improve dribbling agility in soccer because of zig-zag training. *zag* has been proven to improve dribbling agility in soccer at Trijaya FC club.

