

ABSTRAK

Jepry Ramadhan (2022). Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMP Islam Sabuntan
Dosen Pembimbing Dr., dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K

Kata kunci : Latihan lari *zig-zag*, Keterampilan *dribbling*

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling populer dan sudah mendunia. Hampir semua negara, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya. Sepak bola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. “Pemain sepak bola harus memiliki teknik tanpa bola dan dengan bola. Dalam penelitian ini yang akan diamati adalah keterampilan *dribbling*/menggiring bola yang di lihat dari kemampuan pesepak bola dalam melakukan *dribbling*/menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola dengan metode latihan lari *zig-zag* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Islam Sabuntan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*, Populasi pada penelitian ini yaitu 25 siswa peserta ekstrakurikuler SMP Islam Sabunta yang kemudian dipilih secara purposive sampling sebanyak 20 siswa sebagai sample dan secara acak dibagi menjadi 2 kelompok, 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. kemudian sampel diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal (kemampuan dribble) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, lalu kelompok eksperimen di beri perlakuan latihan lari *zig-zag* 3 kali dalam 1 minggu dilakukan dalam 16 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan posttest untuk mengetahui hasil dari pemberian eksperimen. Data yang diperoleh dilakukan analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t menggunakan spss 16.

Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh latihan lari *zig-zag* dalam kelompok eksperimen yang di lihat berdasarkan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada peserta ekstrakurikuler SMP Islam Sabuntan.