

ABSTRAK

Aji Putra Muhammad Ikhwan. 2020. *Pengaruh Latihan Lari zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Di SSB Arebo U-12 Skripsi*. Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Ismawandi Bripanдика P , Drs., M.Pd

Kata Kunci:Lari *zig-zag*, 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 menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk bisa melakukan ini perlu dilakukan latihan secara ekstra, dari hal ini peneliti ingin membuktikan apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Arebo U-12. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola di SSB Arebo U-12. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teori dasar bermain sepak bola. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Dengan jumlah sample 20 pemain. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan teknik analisis menggunakan alat uji SPSS versi 22 dengan $\alpha = 0,05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang di beri latihan lari *zig-zag* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan oleh peneliti dengan hasil analisi data dengan statistic data *one group desain pre-test dan post-test* menggunakan bantuan alat uji SPSS versi 22 diperoleh t_{hitung} sebesar 6,185 Sedangkan pada t_{table} 2,101 dengan taraf signifikan 5%. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_o ditolak H_a diterima. Hal ini menyatakan adanya pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SSB Arebo U-12.

ABSTRACT

Aji Putra Muhammad Ikhwan. 2020. The Effect of *Zig-Zag* Drill on the Ability of Dribbling in Soccer of U-12 Students at Arebo Football School. Undergraduate Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor: Ismawandi Bripandika P.Drs., M.Pd.

Keywords: zig-zag run, ball dribbling.

Dribbling is one of the basic techniques that has quite an important role in football. It is not a surprise then if football observers specifically state that the prowess of a player can be seen in how he/she dribbles. To be able to do this extra training needs to be done. Therefore, the researcher wished to prove whether there was an effect of *zig-zag* run exercises on dribbling skills of Arebo football school students under 12 years old. The theory used in this research was the basic theory of playing soccer. The method used was quantitative method. The total sample was 20 players. The data collection technique was observation and the analysis used SPSS version 22 with $\alpha=0.05$. The results of this study indicated that the students who were given zig-zag run training had an influence on their dribbling skills. This was proven by the researcher with the results of data analysis with statistical data. One pre-test and post-test group using the help of SPSS version 22 test equipment obtained t_{count} of 6.185 while the t_{table} is 2.101 with a significant level of 5%. If $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. This stated that there is effect of *zig-zag* run exercise on dribbling skills in football on U-12 players of Arebo football school.