

ABSTRAK

Suwardi. Bernardus Dhamar L. 2021. *Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola* pada club futsal KFC ACADEMY SURABAYA. Skripsi. Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Ismawandi B P Drs., M.Pd.

Kata Kunci: *lari zig-zag, menggiring bola*

Metode pelatihan untuk peningkatan menggiring seperti lari *dribble* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepak bola dibutuhkan teknik menggiring yang baik agar berkeliat pada saat melewati hadangan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal club KFC ACADEMY SURABAYA. Penelitian ini merupakan pelatihan eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 siswa. Penelitian tentang “pengaruh latihan *dribble zig-zag*” ini pernah diteliti oleh Indra (2012) dengan judul skripsi “pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola cabang olahraga sepakbola siswa SMP Negeri 1 Sedati. Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama 8 minggu di SMP Negeri 1 Sedati serta berdasarkan analisis data uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,029$ dan $t_{tabel} = 2,093$ terlihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelatihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal KFC ACADEMY SURABAYA.