

Abstrak

Nurul Abdul Latif, 2020. Pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kecepatan *dribbling* di SSB putra merdeka sidoarjo, program setudi: Pendidikan Jasmani, fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Dosen pembimbing Dr.Drs.Abd Cholid.,S.Pd,M.Pd

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Zig-Zag* terhadap kecepatan *Dribbling* pada permainan sepakbola di SSB Putra Merdeka. sepakbola tidak lah cukup dengan menendang saja akan tetapi di perlukan berbagai keterampilan teknik dasar terutama teknik dasar *dribbling* yang harus di perbaiki agar semua keterampilan mejadi lebih baik lagi dalam melakukan penguasaan *dribbling* yang lincah denga kordinasi kaki yang baik. Metode penelitian eksperimen merupakan prosedur kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah ada apa tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok, metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang anak-anak di SSB Putra Merdeka. Hasil penelitian menunjukkan hasil nilai rata-rata yang di peroleh ketika melakukan tes awal .

Kata Kunci: *Pengaruh latihan zig-zag terhadap kecepatan dribbling di SSB putra merdeka Sidoarjo*

Abstract

Nurul Abdul Latif, 2020. The effect of Zig-Zag training on dribbling speed in SSB Putra Merdeka Sidoarjo, studi program: Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Adibuana University Surabaya, Supervisor Dr.Drs.Abd Cholid., S.Pd , M.Pd

The purpose of this study was to determine the effect of Zig-Zag training on Dribbling speed in soccer games at SSB Putra Merdeka. football is not enough to just kick but requires a variety of basic technical skills, especially basic dribbling techniques that must be improved so that all skills become even better at mastering agile dribbling with good foot coordination. The experimental research method is a procedure of experimental activities with the aim of investigating a problem whether there is a cause and effect relationship and how much is the relationship by giving certain treatments to several groups, the methodology used is experimental and the instrument in this study uses the dribbling test with the number of sample of research as many as 20 children at SSB Putra Merdeka. The results of the study show the results of the average value obtained when conducting the initial test.

Keywords: Effect of zigzag training on dribbling speed