

ABSTRAK

Setiawan, Rochmat Dwi. *Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan Mendriblle Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak bola Di SMP Negeri 1 Sukodono*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Drs.,Ismawandi B P, M.Pd.

Kata Kunci: *Zig Zag Run*, Kelincahan, *Dribble*.

Dribble yang di lakukan siswa SMP Negeri 1 Sukodono masih kurang maksimal, sehingga sulit untuk melewati lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Metode Latihan *Zig Zag Run* terhadap kelincahan *mendriblle* bola di SMP Negeri 1 Sukodono.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*true experimental design (Pretestt-Posttestt two group design)*”. Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Sukodono yang berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan adalah pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati. Yang saya kutip Sugiyono (2012:102) Analisis data menggunakan alat uji t dengan taraf signifikan 5%.

Hasil peneitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Zig Zag Run* melewati *coune* terhadap kemampuan *mendriblle* bola di SMP Negeri 1 Sukodono, dengan nilai t hitung $9.371 > 1.833$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

ABSTRACT

Setiawan, Rochmat Dwi. The effect of zig zag run training on the agility of the Soccer Mendriblle in Football Extracurricular in SMP Negeri 1 Sukodono. Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya.
Supervisor: Drs., Ismawandi B P, M.Pd.

Keywords: Zig Zag Run, Agility, Driblle.

Driblle done by Sukodono State Junior High School 1 students is still not optimal, making it difficult to get past opponents. This study aims to determine the effect of the Zig Zag Run Training Method on the agility of ball dribbling in SMP Negeri 1 Sukodono.

This type of research is an experiment with the design of "true experimental design (Pretest-Posttest two group design)". The study population was 20 students of SMP Negeri 1 Sukodono. The instrument used is measurement, so there must be a good measuring instrument. Measuring instrument is a tool used to measure natural and social phenomena observed. What I quoted Sugiyono (2012: 102) Analysis of data using a t test with a significance level of 5%.

The results of the study showed that there was a significant effect of Zig Zag Run training through the coune on the ability to dribble the ball in SMP Negeri 1 Sukodono, with a t-count of $9,371 > 1,833$ and a significant value of $0,000 < 0.05$