

ABSTRAK

Afandi,Ahmad.2021.*Pengaruh Penerapan Latihan Zig-zag Dalam Meningkatkan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi,S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci: Meningkatkan Hasil Teknik Pada Permainan Sepak Bola

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo.

Metode yang digunakan penelitian adalah metode kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Dalam rancangan penelitian digunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest Posttest Design* Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/atlet di SSB Jati Kenongo Sidoarjo. Teknik sampel yang digunakan adalah *cluster sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa/atlet di SSB Jati Kenongo Sidoarjo yang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing berjumlah 30 siswa/atlet Analisis data dilakukan dengan menggunakan dengan analisis uji-t. Hasil penelitian ini terjadi peningkatan untuk kelompok eksperimen yaitu sebesar 18,9%. Dan untuk peningkatan kelompok kontrol sebesar 1,59%. Uji pengaruh didapat dari nilai t_{hitung} 20,308 t_{tabel} 1,790 dengan taraf signifikan 0,00. Artinya hipotesis diterima terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap men *dribble* bola di SSB Jati Kenongo Sidoarjo. Presentase peningkatan sebesar 18,9%.