

ABSTRAK

Ashrofi, Muhammad Afiftha. 2022. Penerapan Model Latihan *Ladder Drill Lateral* dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sukodono. Skripsi, Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Psikologi dan Pedagogik, Pembimbing (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes dan Pembimbing (2) Dr. Sumardi, M.Kes

Kata Kunci: Peningkatan *Dribbling*, Sepakbola, Ekstrakurikuler

Penelitian ini di latar belakang oleh alasan bahwa menjadi seorang atlet sepakbola bukan berarti dalam setiap latihan hanya yang di ajarkan tentang teknik-teknik dasar. Permasalahan yang terjadi terhadap peningkatan *dribbling* ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sukodono, Penelitian juga bertujuan untuk mengetahui penerapan model latihan *ladder drill lateral* dan *zig-zag hops* terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola para pemain yang mengikuti ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Sukodono.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan 2 kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 2 Sukodono yang berjumlah 30 siswa dan sampel untuk penelitian berjumlah 20 siswa. Dimana 10 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 10 siswa sebagai kelompok kontrol.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, dari hasil pengolahan data dan analisis data serta penyajian hipotesis, bahwa sig (*2-tailed*) kelompok eksperimen sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu adanya peningkatan yang signifikan dari model latihan *ladder drill lateral* dan *zig-zag hops*.

ABSTRACT

Ashrofi, Muhammad Afiftha. 2022. *Application of Ladder Drill Lateral and Zig-Zag Hops Training Models to Increasing Dribbling in Extracurricular Football at SMP Negeri 2 Sukodono*. Thesis, Study Program: Physical Education, Faculty of Psychology and Pedagogics, Advisor (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes and Advisor (2) Dr. Sumardi, M. Kes

Keywords: Improvement of Dribbling, Football, Extracurricular.

This research is motivated by the reason that being a soccer athlete does not mean that in every exercise only basic techniques are taught. Problems that occur with the increase in extracurricular football dribbling at SMP Negeri 2 Sukodono. The research also aims to determine the application of the ladder drill lateral training model and zig-zag hops to increasing dribbling football for players who take part in the extracurricular activities at SMP Negeri 2 Sukodono.

In this study researchers will use 2 groups consisting of an experimental group and a control group. The population in this study were 30 students at SMP Negeri 2 Sukodono and the sample for the study was 20 students. Where 10 students as the experimental group, and 10 students as the control group.

Based on the data collected, from the results of data processing and data analysis and presentation of the hypothesis, that the sig (2-tailed) of the experimental group was $0.00 < 0.05$ so it can be concluded that the hypothesis in this study was accepted, namely that there was a significant increase in the training model lateral ladder drills and zig-zag hops.