

ABSTRAK

Syamsul Baihaqi, 2124220017. “Pengaruh *Zig-zag Training* terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola”. Pembimbing I Dr. Risma, S.Si., M.Pd. Pembimbing II Isna Daniyati N, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan di lapangan yang menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola masih belum optimal, ditandai dengan kurangnya kelincahan dan kecepatan saat melakukan perubahan arah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *zig-zag* (*zig-zag training*) terhadap kemampuan menggiring bola serta untuk mengukur seberapa besar tingkat peningkatan kemampuan *dribbling* siswa setelah diberikan program latihan tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen (*quasi-experimental design*) berbentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Banjarsari, dengan penentuan sampel menggunakan teknik *sampling total*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intervensi *zig-zag training* yang diterapkan secara terstruktur selama empat minggu dengan frekuensi tiga hingga empat kali per minggu. Variabel terikat berupa kemampuan menggiring bola diukur menggunakan instrumen Tes Menggiring Bola melewati rintangan (*cone*) berdasarkan catatan waktu tempuh (detik). Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*) pada taraf signifikansi 0,05, yang didahului oleh uji prasyarat normalitas data.

Kata Kunci: Kemampuan Menggiring Bola, Sepak Bola , *Zig-zag Training*