

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SSB BINTANG UTARA PRATAMA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018

Oleh

PINDO RIZKY RAHMAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menggunakan model latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Ada beberapa macam metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam *dribble* seperti *zig-zag*, *shuttle* dan *drill*, tetapi peneliti mengambil penelitian tentang *dribble zig-zag* dikarenakan model latihan ini lebih efektif dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble zig-zag* terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung tahun 2018.

Kata kunci : *dribble zig-zag*, kemampuan menggiring bola, sepak bola.

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRIBBLE ZIG-ZAG EXERCISE ON BALL SCREENING ABILITY IN SSB BINTANG UTARA PRATAMA SOUTHERN LAMPUNG DISTRICT LAMPUNG PROVINCE PLAYERS IN 2018

By

PINDO RIZKY RAHMAWAN

This research aims to determine the importance of using zig-zag dribble exercise model on the ability of dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Southern Lampung District Lampung Province. This research was done by using experimental method. There are various types of exercise methods to improve the dribbling ability such as zig-zag, shuttle and drill, but the researchers took a study of zig-zag dribble related to this exercise model is more effective, and many require coordination of gestures: therefore is easier for dribbling abilities test. Based on the results of data analysis, there is significant effect of zig-zag dribble exercise against dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Southern Lampung District Lampung Province.

Keywords: dribbling ability, foot ball, zig-zag dribble.