

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

DELFANI RAMADHAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan tes *dribbling* futsal. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* dapat terhadap kelincahan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 5,338 > T tabel = 2,144.

Kata kunci: *zig-zag run* , *dribbling*, smk negeri 4 bandar lampung

ABSTRACT

**THE EFFECT OF ZIG ZAG RUN EXERCISE ON ABILITIES DRIBBLING
IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS STATE
VOCATIONAL SCHOOL 4 BANDAR LAMPUNG**

By

DELFANI RAMADHAN

This study aims to determine the effect of zig zag running exercises on dribbling agility in futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

The method used in this study is an experiment using a pre-test post-test research design. How to collect data using the futsal dribbling test. The sample in this study were 30 futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data analysis techniques using the t test.

The results showed that there was a significant effect of the zig-zag run exercise on the dribbling agility of futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung with a T count = 5.338 > T table = 2.144.

Keywords: *zig-zag run , dribbling, smk negeri 4 bandar lampung*