

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN *ZIG-ZAG ACCELERATION* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA REMAJA USIA 15-17 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA BRAJA MUSTI CLUB (SSB BMC)

Oleh

SANDI SAPTA HADI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola siswa Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) usia 15-17 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) usia 15-17 tahun yang berjumlah 26 siswa.

Hasil penelitian berdasarkan analisis data menggunakan uji t menunjukkan diperoleh nilai t hitung yaitu sebesar 7,307 dan nilai t tabel dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ atau $dk = 13 + 13 - 2 = 24$ pada $\alpha 0,05$ sebesar 2,179. Dengan demikian $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $7,307 > 2,179$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat efektivitas *zig-zag acceleration* yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc).

Kata Kunci: latihan *zig-zag acceleration*, menggiring bola, sepakbola.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING ON DRIBBLING ABILITY IN GAMES YOUTH FOOTBALL AGES 15-17 IN SCHOOL BRAJA MUSTI CLUB FOOTBALL (SSB BMC)

By

SANDI SAPTA HADI

This study aims to determine the effectiveness training with zig-zag acceleration on the dribbling ability of Braja Musti Club (Ssb Bmc) Football students aged 15-17 years.

This study uses a quasi-experimental method with a "two groups pre-test-post-test design" design. The population in this study were Braja Musti Club Football (Ssb Bmc) students aged 15-17 years, totaling 26 students.

The results of the study based on data analysis using the t-test showed that the t-count value was 7,307 and the t-table value with $dk = n_1 + n_2 - 2$ or $dk = 13 + 13 - 2 = 24$ at 0.05 was 2,179. Thus, $t \text{ count} > t \text{ table}$ or $7,307 > 2,179$. The conclusion of this study is that there is a significant effectiveness of zig-zag acceleration on the ability to dribble in football games for youth U 15-17 years at Braja Musti Club Football School (Ssb Bmc).

Keywords: *zig-zag acceleration practice, dribbling, football.*