

ABSTRAK

RINDA INDRIANA, 2024. **Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya

Permainan sepakbola merupakan permainan yang beregu yang di mainkan oleh 2 regu, tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain, dengan tujuannya memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang kita agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola Smkn 2 Tasikmalaya. Dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group – pretest – posttest design*. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Sampel diambil dengan menggunakan Teknik sampling jenuh dengan seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 25 orang. *Instrument* tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *ilinois*. Teknik analisis data menggunakan uji t' . Berdasarkan data yang diperoleh penulis akan membahas hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik. Penguji hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian atau hipotesis yang penulis ajukan. Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan Latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, hipotesis yang penulis ajukan bahwa $t_{hitung} = 11,23$ lebih besar dari $t_{tabel} 1,71$ berada diluar daerah penerimaan. Berdasarkan hasil pengelolaan data dan analisis data serta pengujian hipotesis, penelitian menyimpulkan bahwa. “Terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pada pemain Ekstrakurikuler Sepakbola SMKN 2 TASIKMALAYA”.

Kata Kunci : Kelincahan, Latihan *Zig-zag Run*, Sepakbola

ABSTRACT

RINDA INDRIANA, 2024 ***The Effect of Zig-zag Run Training on Agility in Football Players at Smkn 2 Tasikmalaya.*** Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University.

The game of football is a team game played by 2 teams, each team consists of eleven players, with the aim of putting as many balls into the opponent's goal as possible and guarding our goal so that the opponent doesn't concede the ball. This research aims to determine the effect of zig-zag run training on agility in football players at Smkn 2 Tasikmalaya. Using an experimental method with a one group research design - pretest - posttest design. The population of this study was 25 people. Samples were taken using saturated sampling techniques with the entire population being sampled as 25 people. The test instrument used in this research was the Illinois test. The data analysis technique uses the t' test. Based on the data obtained, the author will discuss the results of hypothesis testing carried out using a statistical approach. Hypothesis testing is carried out to answer research problems or hypotheses proposed by the author. The hypothesis that the author proposes in this research is that there is a significant or significant influence of zig-zag run training on agility in football players. The hypothesis that the author proposes is that $t_{count} = 11.23$ is greater than $t_{table} 1.71$ which is outside the acceptance area. Based on the results of data management and data analysis and hypothesis testing, the research concludes that. "There was a significant or significant effect of zig-zag run training on agility in extracurricular football players at SMKN 2 TASIKMALAYA."

Keywords: Zig-zag Run training, agility, football