

## ABSTRAK

PEBI YAPI PAUZAN ADIMA. 2026. **Pengaruh Variasi Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa SMA Plus Al Mubarak**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah variasi latihan *zig-zag run* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa SMA Plus Al Mubarak. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen kuantitatif. Desain penelitian ini adalah “*one-group pretest-posttest design*”. Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler SMA Plus Al Mubarak sebanyak 30 orang.. Untuk menentukan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yang berdasarkan kriteria dengan sebanyak 20 orang. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah *illinois agility run test*. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan statistika. Ternyata  $T_{hitung}$  sebesar 10,05 lebih besar dari  $T_{tabel}$  sebesar 1,729 dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis ( $H_o$ ) ditolak pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  ini berarti terdapat pengaruh yang berarti metode variasi latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa SMA Plus Al Mubarak.

Kata kunci: Kelincahan, Sepak Bola, *Zig-Zag Run*

## **ABSTRACT**

PEBI YAPI PAUZAN ADIMA. 2026. ***The Effect of Zig-Zag Run Exercise Variations on Agility in Soccer Games for Extracurricular Activities of Students at Al Mubarak Plus High School.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

*The purpose of this study was to determine whether variations in zig-zag run exercises can improve agility in soccer games for extracurricular activities of students at Al Mubarak Plus High School. The method used in this study was a quantitative experiment. The research design was a one-group pretest-posttest design. The population of this study was all 30 extracurricular activities of Al Mubarak Plus High School. The sample was determined using a purposive sampling technique based on criteria, with 20 participants. The research instrument used was the Illinois agility run test. Based on the results of data processing using statistics, the calculated T of 10.05 was greater than the Ttable of 1.729 and fell outside the hypothesis acceptance range. Thus, the hypothesis ( $H_0$ ) was rejected at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . This means that there is a significant effect of the zig-zag run training variation method on improving agility in soccer games among extracurricular students at Al Mubarak Plus High School.*

**Keywords:** Agility, Soccer, Zig-Zag Run