

ABSTRAK

Indra Suwari Damanik. NIM 6151111026. Pengaruh Latihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan *Dribbling* Futsal Pada Peserta Ekstrakurikuler MTS Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2020. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan. Tahun 2020.

Pembimbing : Zen Fadlli

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2020

Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam futsal dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* futsal pada peserta ekstrakurikuler MTS Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas sebesar 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* yang memiliki nilai *t* hitung 15.892, $p = 0.000$, karena $p < 0,05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 19.99 detik dan nilai rata-rata *posttest* = 17.39 detik, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan menggiring sebesar = 2.60 atau 13.01%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* futsal pada peserta ekstrakurikuler MTS Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan Tahun 2020.

Kata Kunci : Latihan Lari Zig-Zag, Kelincahan Dribbling