

ABSTRAK

Jerry Valentino Pardede NIM. 6213121122, “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola Pada Atletgenerasi Putra Berastagi Tahun 2025”.

(Pembimbing Skripsi: Mahmuddin)

Skripsi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025 yang ditunjukkan dari hasil observasi dan tes awal *Illinois Agility Test*, di mana sebagian besar atlet berada pada kategori buruk. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya variasi latihan sehingga kemampuan perubahan arah belum berkembang secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 atlet, dengan sampel sebanyak 12 atlet melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Illinois Agility Test* dengan program latihan selama 18 pertemuan. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan uji *Paired Sample T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal (Sig. *pre-test* 0,625 dan *post-test* 0,195 > 0,05) serta varians homogen (Sig. 0,074 > 0,05). Uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet. Dengan demikian, latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* efektif meningkatkan kelincahan atlet SSB Generasi Putra Berastagi Tahun 2025. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan kombinasi latihan secara sistematis untuk meningkatkan kelincahan atlet usia pembinaan.

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

ABSTRACT

Jerry Valentino Pardede NIM. 6213121122, “The Effect of Zig-Zag Run and Ladder Drill Training on Agility Improvement in Soccer Among Male Athletes in Berastagi in 2025”

(Supervisor: Mahmuddin)

Thesis: Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

This study was motivated by the low agility levels of athletes in the SSB Generasi Putra Berastagi 2025 team, as indicated by the results of observations and the initial Illinois Agility Test, in which the majority of athletes fell into the poor category. This condition was caused by a lack of training variety, resulting in the athletes' ability to change direction not having developed optimally. This study aimed to determine the effect of zig-zag run and ladder drill exercises on improving the athletes' agility.

The research method used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 30 athletes, with a sample of 12 athletes selected through purposive sampling. The instrument used was the Illinois Agility Test, with a training program spanning 18 sessions. Data analysis utilized the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and the Paired Sample T-test.

The results showed that the data were normally distributed (Sig. pre-test 0.625 and post-test 0.195 > 0.05) and that the variances were homogeneous (Sig. 0.074 > 0.05). The Paired Sample T-test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect on improving the athletes' agility. Thus, the zig-zag run and ladder drill exercises effectively improved the agility of the 2025 Berastagi Generasi Putra SSB athletes. The novelty of this study lies in the systematic application of a combination of exercises to improve the agility of athletes in the developmental age group.

Keywords: Zig-Zag Run, Ladder Drill, Agility, Soccer