

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Zg-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 1 Ambarawa**

**Bagus Ramadhani**

**19114034**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh sebelum dan sesudah di terapkannya latihan Zig- Zag Run terhadap kemampuan Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Ambarawa . Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian “*one group pretest-posttest*” populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 siswa putra . Proses pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas yaitu latihan *Zig-Zag Run* dan variabel terikat yaitu siswa pemain ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Ambarawa .

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada siswa pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Ambarawa . Peneliti melakukan penelitian di hari selasa, kamis, sabtu sore dan minggu pagi dengan metode latihan *Zig-Zag Run*. Dari hasil uji t bisa dipandang bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ( $2.078 > 1.729$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.052 < 0.05$ ) hasil ini memastikan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest zig zag run* terhadap pemain futsal SMAN 1 Ambarawa. Dari data *pretest* terletak rata- rata 13,92 dan ketika *posttest* rata-rata 13,58 . Dengan begitu pula menunjukkan latihan *zig zag run* mampu meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Ambarawa. Besarnya perubahan bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 0,34 Terjadinya peningkatan lantaran program latihan *zig zag run* menggunakan dilakukan dengan teknik yang valid mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*.

**Kata Kunci: Olahraga, Futsal, Zig-Zag Run**