

## ABSTRAK

Rahmat Hidayat .2024. "**Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu**".  
Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi , Pembimbing 1 Roli Mardian.,S.Pd.,M.Pd., Pembimbing 2 Adhe Saputra.,S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Zig-zag* , Kemampuan Kelincahan

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sepakbola SMA N 1 Tungkal Ulu, karena masih rendahnya kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu. Banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan . diantaranya adalah latihan *Zig-zag*. Latihan ini sama-sama memiliki kelemahan dan kelebihan. Untuk melihat kemungkinan mana yang terbaik maka dilakukan suatu penelitian yang berbentuk eksperimen .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu .

Penelitian ini dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi 16 kali pertemuan Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. penelitian ini dilaksanakan dilapangan Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu dengan jumlah sampel 20 .

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kemampuan kelincahan dalam analisis data yang menggunakan Uji-T dimana tes awal diperoleh rata-rata 12.99 detik dan tes akhir diperoleh rata-rata 10.39 detik sedangkan  $T_{hitung}$  sebesar 15,892 dan  $T_{tabel}$  sebesar 2,093 dengan ini sudah jelas ada peningkatan disebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Zig-zag* memberikan pengaruh terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.