

ABSTRAK

Novrizal (2017) : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini berawal belum baiknya kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 14 orang pemain. Teknik pengambilan data dengan *dodging run test*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kelincahan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4.040 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *Zig-Zag Run*, Kelincahan, Sepakbola