

## ABSTRAK

Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola pada Kaki Bagian Dalam Dan Luar Permainan Sepakbola Melalui Latihan *Zig-Zag*: 2022 Andi Molyono

**Kata Kunci :** *Keterampilan, Menggiring Bola, Latihan Zig Zag.*

Kurangnya pemain dalam menguasai teknik dasar menggiring bola, pemain kurang tenang dalam menguasai bola pada saat berhadapan dengan lawan, menggiring bola yang terlalu jauh dari kaki, bola terselip disela-sela kaki saat melakukan menggiring bola dan ketidak seimbangan kaki saat menggiring bola atau membawa bola merupakan permasalahan yang terjadi di dalam penelitian ini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Latihan *zig-zag* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola di *Club Indoras Fc*.

Jenis penelitian ini dilakukan dengan teknik *quasy eksperiment* dengan menggunakan *rancangan/desain penelitian pretest dan posttest one group*.

Hasil penelitian, dapat membantu para pemain muda tim indoras dalam penguasaan teknik sepak bola utamanya menggiring bola menggunakan teknik bola bagian dalam dan luar. Hasil dari *pretest* menunjukan bahwa dari 30 data sampel memiliki nilai rata-rata 6,2 dengan standart devisiasi 1,63 sedangkan *posttest* memiliki rata rata 8,1 dengan standart devisiasi sebesar 1,06 berdasarkan hasil *pretest* kontrol memiliki nilai rata rata 6,2 dengan standart devisiasi sebesar 1,95 sedangkan dari hasil *posttest* kontrol diperoleh dengan nilai rata-rata 8,8 dengan standart devisiasi 1,39

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan latihan *zig-zag* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada kaki bagian dalam dan luar pada *club indoras fc*.