

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIGZAG*  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA  
SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 30  
PALEMBANG**

**Oleh:  
MUHAMMAD RIZKI RAMADHANI  
2020151060**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang dalam bermain futsal, khususnya dalam menggiring bola dengan latihan *shuttle run* dan *zigzag*, yang mana keduanya berperan dalam mengasah keterampilan menggiring bola dengan meningkatkan aspek kecepatan, kontrol, dan *agility*. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang. Hal ini terbukti dengan hasil perhitungan data menggunakan uji-t didapatkan nilai signifikan (*2-tailed*) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *shuttle run* sebesar  $0,000 \leq 0,05$ , dan nilai signifikan (*2-tailed*) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *zigzag* sebesar  $0,000 \leq 0,05$ . Jadi, karena nilai probabilitas ( Sig.)  $\leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_a$  diterima, maka dari itu disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

**Kata Kunci :** *Shuttle Run, Zigzag, Menggiring Bola*