**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA DI SMA NEGERI 18 PALEMBANG**

**DEWA SAPUTRA**

**2020151083**

**ABSTRAK**

Masalah Pada Penelitian ini adalah adakah pengaruh metode latihan shuttle run, latihan zig-zag, terhadap hasil dribbling sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA 18 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang berbeda terhadap kemamampuan dribbling bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode pre eksperimen design dengan bentuk two group desain pretest dan postest. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi, dokumentasi, dan tes. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan Hasil penelitian didapatkan nilai Thitung pada kelompok eksperimen latihan *shuttle run* sebesar 8.422dan kelompok eksperimen latihan zig-zag sebesar 5.606, dimana nilai Thitung dari kedua variabel dari hasil pretest dan postest latihan menggunakan shuttle run dan *zig-zag* dapat *ditarik* kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 18 Palembang. Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata latihan shuttle run sebelum diberi perlakuan yaitu 15.10 detik setelah diberi perlakuan yaitu 14.07 derik sedangkan untuk latihan zig-zag sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 14.47 detik setelah diberi perlakuan sebesar 13.55 detik, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan zig-zag sangat berpengaruh signifikan dari pada latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMA 18 Palembang.

**Kata Kunci:** *Sepak Bola, Latihan Shuttle Run, Latihan Zig-Zag, Kemampuan Dribbling Bola.*