

ABSTRAK

Jufri Mahmud. Nim. 832 409 157/2014. “Pengaruh Pengaruh Pelatihan Lari *Zig Zag* Terhadap Kelincahan Siswa Ekstra Kurikuler Siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Drs. Sarjan Mile, MS dan Pembimbing II Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diberikan melalui latihan lari *zig zag* terhadap kelincahan Siswa ekstra kurikuler SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dalam permainan Sepak Bola, yang menggunakan instrument tes kelincahan dengan sampel 22 orang.

Data hasil penelitian melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan berasal dari varians yang homogeny. Untuk perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga t_{hitung} untuk Variabel Y adalah 27 dan hasil t_{daftar} 1.72 dengan kriteria pengujian Terima H_0 , jika : $-t_{(1-1/2\alpha)} \leq t \leq t_{(1-1/2\alpha)}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau $\alpha = 0,01$ dan $dk = n_1 + n_2 - 2$. Jadi, H_0 ditolak dan H_a di terima karena 27 berada pada daerah penerimaan H_a .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig zag* memberikan pengaruh dan peningkatan terhadap kelincahan siswa Ekstra Kurikuler Sepak Bola SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

Kata kunci: *Lari zig zag dan Kelincahan.*