

ABSTRAK

PERBANDINGAN METODE LATIHAN KELINCAHAN *SHUTTLE RUN* DENGAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA (Studi Eksperimen pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Pedes)

Pembimbing 1 : Drs. Satriya
Pembimbing 2 : Alen Rismayadi, S.Pd., M.Pd.

Nur Ahmad
1005696

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai pengaruh metode latihan *shuttle run* dan metode latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet cabang olahraga sepak bola. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola (*dribbling*). Penghitungan statistik menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Dari hasil analisis data di peroleh bahwa, t-hitung metodelatihan *shuttle run* 19,41 dan metode latihan *zig-zag run* 6,35 lebih besar dari t-tabel dengan nilai 2,26, dapat di katakan signifikan karena t-hitung > t-tabel. Dengan demikian di simpulkan bahwa latihan *shuttle run* dan latihan *zig-zag run* mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola. Metode latihan *shuttle run* berpengaruh lebih signifikan di bandingkan dengan metode latihan *zig-zag run*, hal ini di lihat dari rata-rata tes akhir, dan dari uji signifikansi hasil penelitian ini dengan nilai t-hitug 4,39 dengan nilai t-tabel 1,73 yang berarti apabila t-hitung lebih besar dibanding t-tabel menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *shuttle run* dengan metode latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola.

*** Mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga FPOK UPI angkatan 2010**

ABSTRACT

COMPARISON OF TRAINING METHODS AGILITY SHUTTLE RUN WITH ZIG-ZAG RUN TO SPEED DRIBBLE BRANCH IN SPORT SOCCER ATHLETES (Experimental Study on the Extracurricular Football SMA Negeri 1 Pedes)

Supervisor 1 : Drs. Satriya

Supervisor 2 : Alen Rismayadi, S.Pd., M.Pd.

**Nur Ahmad
1005696**

The aim in this study was to determine the effect of shuttle run training methods and training methods zig-zag run to the speed dribbling on the sport of football athletes. Instruments in this study using the test dribble (dribling). Statistical calculation using the equality test two averages. From the analysis of the data obtained that, t-count metodelatihan shuttle run 19,41 and training methods zig-zag run of 6.35 is higher than t-table with a value of 2.26, can be said is significant because $t \text{ count} > t \text{-table}$, Thus concluded that the shuttle run drills and exercises zig-zag run mempunyai significant increase in agility dribble. Training methods shuttle run effect is more significant in comparison with the training methods zig-zag run, it is in view of the average of the final test, and test the significance of these results with the value of t-hitug 4.39 with t-value table 1, 73 which means that if the t-test bigger than t-table indicates that there is a significant difference between training methods training methods shuttle run with a zig-zag run to dribble agility.

*** Students sport coaching education courses FPOK UPI class of 2010**

Nur Ahmad, 2015

PERBANDINGAN METODELATIHAN KELINCAHAN SHUTTLE RUN DENGAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET CABANG OLAH RAGA SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu