

## ABSTRAK

### PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

**Pembimbing: 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

**Muhammad Ikhsan Hadi  
( 1400427 )**

Penelitian ini menguraikan tentang pengamatan latihan kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. Kemampuan kelincahan menggiring bola merupakan aspek penting pada setiap cabang olahraga yang wajib dimiliki oleh setiap atlet khususnya pada permainan sepak bola. Tujuan dari penelitian ini adalah mengungkapkan Manakah yang lebih signifikan antara *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola dan *z-pattern run* dengan menggunakan bola terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di UKM sepak bola UPI Bandung dengan menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling* dari anggota UKM Sepak Bola UPI Bandung yaitu sebanyak 90 orang. Dari hasil pengolahan data penelitian, maka diperoleh bahwa hasil output uji paired samples test kelompok *15-yard turn drill* dengan menggunakan bola data diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.807, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh. Sedangkan kelompok *Z-Pattern Run* dengan menggunakan bola data diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.101, maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *Z-Pattern Run* menggunakan bola lebih signifikan terhadap kelincahan menggiring bola dibandingkan dengan latihan *15-yard turn drill* dengan menggunakan terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2014.

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019

PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA

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

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019  
*PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN  
MENGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA  
CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **ABSTRACT**

### **COMPARISON OF 15-YARD DRILL AND Z-PATTERN RUN TRAINING USING THE BALL TOWARDS INCREASING FAMILY FLASHING THE BALL IN SOCCER SPORTS BRANCH**

**Faculty Mentor: 1. Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

**Muhammad Ikhsan Hadi  
( 1400427 )**

This research describes the observation of agility training to dribble on soccer athletes. The ability of dribbling agility is an important aspect in every sport that must be owned by every athlete, especially in the game of soccer. The purpose of this study is to reveal which is more significant between the 15-yard turn drill by using the ball and z-pattern run by using the ball to increase agility in dribbling. The method used in this study is experiment method. This research was conducted at UPI Bandung soccer UKM by using purposive sampling technique from members of UPI Bandung Football UKM, which were 90 people. From the results of research data processing, it is obtained that the results of paired sample test results are 15-yard turn drill group by using data balls known as sig values. (2-tailed) of 0.807, then conclusions can be made that there are influences. While the Z-Pattern Run group using the data ball is known as the sig value. (2-tailed) of 0.101, so conclusions can be made that there are significant influences. Based on data processing and analysis, it can be concluded that Z-Pattern Run exercises use the ball more significantly towards dribbling agility compared to 15-yard turn drill exercises using agility in dribbling in soccer.

\*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education, 2014.

Muhammad Ikhsan Hadi, 2019  
*PERBANDINGAN LATIHAN 15-YARD TRUN DRILL DAN Z-PATTERN RUN DENGAN MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA*

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