

ABSTRAK

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun) di probaya fc

**Pembimbing :1. Drs. D. Hasanudin Cholil
2. Drs. Satriya**

**Asum Sumirat*
2014**

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini. Metode latihan tersebut adalah metode latihan balap zig-zag dan shuttle run. Kedua metode latihan ini memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing dalam proses pemberian latihannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh dari metode latihan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini dalam permainan sepak bola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas (X1), metode latihan balap zig-zag, variabel bebas (X2) metode latihan shuttle run dan variabel terikatnya (Y) adalah kelincahan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia dini (10-12 tahun) PORBAYA FC sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Tes menggiring bola (*Dribbling*).

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan penelitian ini adalah: Metode latihan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Serta metode latihan balap zig-zag memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain sepak bola usia dini (10-12 tahun).

Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun)di probaya fc

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

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2008 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*



Asum Sumirat, 2014

Pengaruh metode latihan permainan balap zig-zag dan metode latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada pemain sepakbola usia dini (usia 10 sampai 12 tahun)di probaya fc

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