

## ABSTRAK

**RONAL SINAGA, NIM : 081266210056. Perbedaan Pengaruh Latihan Halang Rintang (*Obstacle Run*) Dengan *Tree Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Permainan Sepakbola Pada Usia 14 - 15 Tahun SSB Kenari Utama, Tahun 2015.  
(Pembimbing Skripsi : INDRA DARMA SITEPU)  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan halang rintang (*obstacle run*) dan latihan *tree corner drill* terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 Tahun SSB Kenari Utama Medan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu lari halang rintang (*obstacle run*) dan latihan *tree corner drill*.

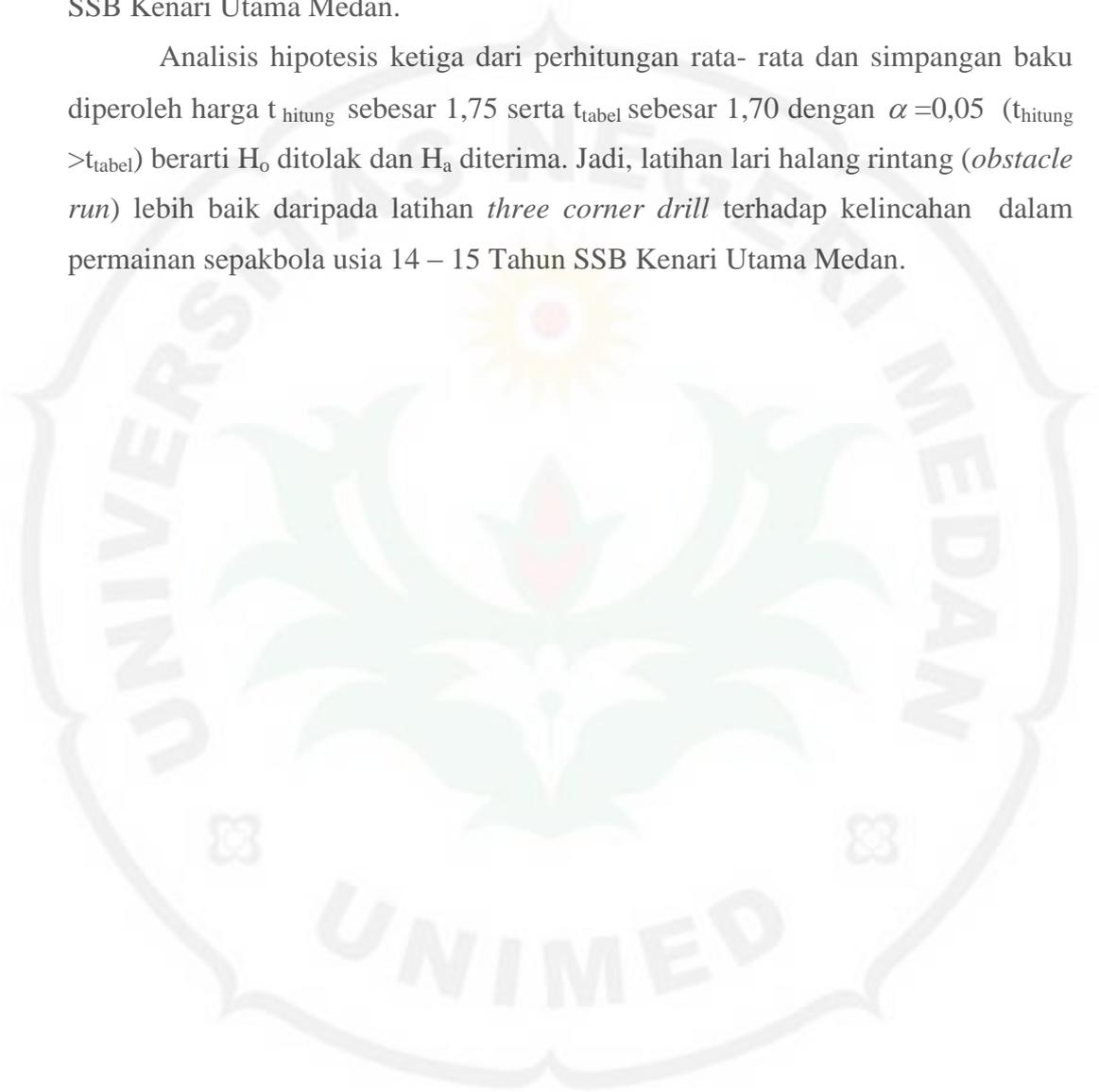
Populasi adalah seluruh siswa SSB Kenari Utama usia 14-15 yang berjumlah 32 orang. Jumlah sampel 30 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan lari halang rintang (*obstacle run*) dan *three corner drill*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes *zig – zag run* untuk mengetahui kelincahan pemain sepakbola. Penelitian dilaksanakan selama 5 (empat) minggu dengan latihan 4 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* hasil kelincahan dalam permainan sepakbola pada kelompok latihan lari halang rintang (*obstacle run*) diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,81 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,76 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan lari halang rintang (*obstacle run*) berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 Tahun SSB Kenari Utama Medan.

Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* kelincahan dalam permainan sepakbola pada kelompok latihan *three corner drill* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,97 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,76 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *three corner drill* berpengaruh secara

signifikan terhadap kelincihan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 Tahun SSB Kenari Utama Medan.

Analisis hipotesis ketiga dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 1,75 serta  $t_{tabel}$  sebesar 1,70 dengan  $\alpha = 0,05$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan lari halang rintang (*obstacle run*) lebih baik daripada latihan *three corner drill* terhadap kelincihan dalam permainan sepakbola usia 14 – 15 Tahun SSB Kenari Utama Medan.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY