

ABSTRAK

Muhammad Fauzi Purba.

UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA MELALUI LATIHAN ZIG-ZAG TRAJECTORY PADA ATLET USIA 15 TAHUN SSB AGTAGANA PERBAUNGAN TAHUN

(Pembimbing : (Amir Supriadi)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2014

Hasil tes pendahuluan terhadap tingkat kecepatan menggiring bola pada siswa rata-rata hanya sebesar 17,7 detik = 59 skala (tingkat kecepatan kategori cukup) tes menggiring bola Hasnan Said (1977:15). Bertolak dari penjelasan diatas mengapa penelitian hendak mengadakan penelitian di SSB Agtagana Perbaungan, karena dari obseervasi peneliti dan pelatih, kemampuan menggiring atlet kurang dari target yang diinginkan.

Uraian diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang” meningkatkan kecepatan menggiring bola pada atlet SSB Agtagana Perbaungan”. Untuk menemukan informasi-informasi penting tentang latihan zig-zag trajectoryki terhadap kemampuan kemampuan menggiring bola pada atlet usia 15 tahun SSB agtagana Perbaungan. Dengan didapatkannya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para Pelatih, Guru Penjas, pemerhati olahraga, maupun insan yang membacanya.

Penelitian ini diadakan di perguruan tapak suci muhammadiyah demak Kota Medan yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai 23 Oktober 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode PTO dengan sampel 14 atlet.

Kemampuan menggiring bola akan ditingkatkan dengan latihan zig-zag trajectory terhadap atlet usia 15 tahun SSB Agtagana Perbaungan. Target peneliti adalah meningkatkan kemampuan sebesar 10% dari kemampuan awal dengan 1 siklus satu bulan dan 12 kali pertemuan. Dari hasil penelitian latihan zig-zag trajectory kepada Atlet usia 15 Tahun SSB Agtagana Perbaungan terdapat peningkatan 15,74% dari kemampuan awalnya.