

ABSTRAK

**MHD.ALI JA'FAR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Trajectory* dengan Latihan *Interval Dribling* Terhadap Kemampuan *Dribling* Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Surya Putra Marindal Medan Tahun 2014.
(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Zig-Zag Trajectory* dengan Latihan *Interval Dribling* Terhadap Kemampuan *Dribling* Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Surya Putra Marindal Medan Tahun 2014 serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Zig-Zag Trajectory* dengan latihan *Interval Dribling* terhadap Kemampuan *Dribling* Sepakbola Pada Atlet Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Surya Putra Marindal Medan Tahun 2014.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Surya Putra Marindal, waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 12 November sampai tanggal 19 Desember 2014. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola usia 14 - 15 tahun SSB Surya Putra Marindal tahun 2014 dengan jumlah 18 orang atlet. Kemudian sampel dibagi 2 kelompok dengan menggunakan metode *matching pairing*, kelompok A diberikan bentuk latihan *zig-zag trajectory* dan kelompok B diberikan bentuk latihan *interval dribbling*.

Dari hasil perhitungan uji hipotesis pertama diperoleh harga $t_{hitung} (3,25) > t_{tabel} (2,31)$, maka hipotesis pertama Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Zig-Zag Trajectory* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* dalam permainan sepak bola pada atlet usia 14 – 15 tahun SSB Surya Putra Marindal tahun 2014. Kedua, diperoleh harga $t_{hitung} (5,40) > t_{tabel} (2,31)$, maka hipotesis Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Interval Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* dalam permainan sepak bola pada atlet usia 14 – 15 tahun SSB Surya Putra Marindal tahun 2014. Ketiga, diperoleh harga $t_{hitung} (2,77) > t_{tabel} (2,11)$, maka hipotesis ketiga Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Zig-Zag Trajectory* lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Interval Dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* dalam permainan sepak bola pada atlet usia 14 – 15 tahun SSB Surya Putra Marindal tahun 2015.