

ABSTRAK

NURIS ALKHAIR, NIM : 071266220087. “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Melalui Latihan *Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 13 Tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013”.
(Pembimbing Skripsi : M. ISMAIL)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui latihan *zig-zag trajectory* pada atlet usia 13 tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet 13 tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013 yang berjumlah 10 atlet yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan *dribbling* melalui latihan *zig-zag trajectory*. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah pencapaian nilai kemampuan *dribbling* atlet.

Berdasarkan hasil *pre-test* ternyata dari 10 atlet SSB Putra Tuntungan II usia 13 tahun belum mencapai batas pencapaian target personal yang telah ditetapkan peneliti yaitu pada angka 20%, dan batas ketercapaian kelompok 70%. Dari 10 atlet, belum ada atlet yang telah mencapai target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 0% dengan nilai kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 9,9.

Selanjutnya dilaksanakan hasil siklus-I setelah diberikan perlakuan bentuk latihan *zig-zag trajectory*. Dari 10 atlet, terdapat 9 atlet (90%) yang telah mencapai batas target personal, 1 atlet (10%) yang belum mencapai batas target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 90% dengan peningkatan kemampuan rata-rata atlet sebesar 27,14% dengan nilai kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 12,6.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan rata-rata yang signifikan dari hasil latihan atlet antara *pre-test* ke siklus I. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan latihan *zig-zag trajectory* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet usia 13 tahun SSB Putra Tuntungan II Tahun 2013.