

ABSTRAK

AZHAR AFIF, “Upaya Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Melalui Bentuk Latihan *Dribbling Zig-Zag Trajectory* Pada Atlet Usia 15-16 Tahun *Club Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu Tahun 2013*”.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* melalui bentuk latihan *zig-zag trajectory* pada atlet usia 15-16 tahun *Club Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu tahun 2013*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet usia 15-16 tahun *Club Tunas Muda Rantau Prapat Kabupaten Labuhan Batu 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 *Club Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu* usia 15-16 tahun belum mencapai batas pencapaian target personal yang telah ditetapkan peneliti yaitu pada angka 10%, dan batas ketercapaian kelompok 80%. 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 22,1 dengan persentase 61,38%.

Selanjutnya dilaksanakan hasil siklus-I setelah diberikan perlakuan bentuk latihan *zig-zag trajectory*. Dari 10 atlet, terdapat 10 atlet (100%) yang telah mencapai batas target personal dan batas ketercapaian kelompok sebesar 100% dengan peningkatan kemampuan rata-rata atlet sebesar 28,13% dengan nilai kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 27,8 dengan persentase 78,33%.

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 siswa sepakbola usia 15-16 tahun *Club Tunas Muda Rantau Prapat Labuhan Batu tahun 2013*.