

ABSTRAK

**ABDI KARIM NASUTION. Perbedaan Pengaruh Latihan Berlari *Zig-Zag* Melawati *Cone* dengan Lingkaran *Sprint* Terhadap Peningkatan Hasil kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014. (Pembimbing Skripsi: MAHMUDDIN).
SKRIPSI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan Berlari *Zig-Zag* Melewati *Cone* dan latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Peningkatan Hasil kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Perlakuan diberikan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Dimana Populasi adalah Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014 sebanyak 14 Orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan Berlari *Zig-Zag* Melewati *Cone* dan kelompok latihan Lingkaran *Sprint*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu tes kecepatan menggiring bola untuk mengetahui kecepatan menggiring bola atlet. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat perbedaan dan pengaruh digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan menggiring bola pada kelompok latihan Berlari *Zig-Zag* Melewati *Cone* diperoleh t_{hitung} sebesar 5.15 serta t_{tabel} sebesar 2.45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan Berlari *Zig-Zag* Melewati *Cone* berpengaruh secara signifikan Terhadap Peningkatan Hasil kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014.

Kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan menggiring bola kelompok latihan Lingkaran *Sprint* diperoleh t_{hitung} sebesar 8.14 serta t_{tabel} sebesar 2.45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan Lingkaran *Sprint* secara signifikan berpengaruh Terhadap Peningkatan Hasil kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014.

Ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0.55 serta t_{tabel} sebesar 2.18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan Berlari *Zig-Zag* Melewati *Cone* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Peningkatan Hasil kecepatan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Jaharun Muda Galang Tahun 2014.