

DOKUMENTASI ABSTRAK SKRIPSI

Nomor Panggil :

Nama Mahasiswa : Dudut Ariawan

Nomor Mahasiswa : 05602241086

Jurusan / Prodi : PKL/PKO

Pembimbing TAS : Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang”

Terjemahan Judul : “ Effect of Exercise *Shuttle Run* And *Zig-Zag Run* Toward Agility Football Athlete Men Age 13-15 SSB Adiraga Magelang ”

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA USIA 13-15 SSB ADIRAGA
PUTRA MAGELANG**

Oleh:

Dudut Ariawan

05602241086

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola pada atlet sepakbola usia 13-15 tahun di SSB Adiraga Putra Magelang.

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Kelompok eksperimen A dengan perlakuan *shuttle run* dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan *zig-zag run*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola SSB Adiraga Putra Magelang yang berjumlah 140 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 28 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menggiring bola. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *shuttle run*, dengan t hitung $10.487 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 15.82%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *zig-zag run*, dengan t hitung $6.355 > t$ tabel 2.16, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 18.19%. (3) Latihan *zig-zag run* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, kenaikan persentase kelompok eksperimen *shuttle run* sebesar 15.82% dan kenaikan persentase kelompok eksperimen *zig-zag run* sebesar 18.19%. Selisih *postest* sebesar 0.403 detik.

Kata kunci: shuttle run, zig-zag run, keterampilan menggiring bola

Jumlah Halaman : , 108

Judul Skripsi : “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang”

Terjemahan

Judul Skripsi : " Effect of Exercise Shuttle Run And Zig-Zag Run Toward Agility Football Athlete Men Age 13-15 SSB Adiraga Magelang "