

ABSTRAK

AI SYAH PUTRI WARDANI (2020): “PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN *SHUTTLE RUN* DENGAN LATIHAN *LATERAL RUN* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA U-14 SSB PUTRA WIJAYA FC PADANG”

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kemampuan menggiring sepakbola SSB Putra Wijaya FC Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kelincahan *shuttle run* dan *lateral run* terhadap kemampuan menggiring SSB Pura Wijaya FC Padang. Dalam penelitian ini, metode latihan kelincahan menggunakan latihan *shuttle run* dan *lateral run* dengan latihan yang terprogram.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai bulan Desember 2019 di lapangan sepakbola Kompi Senapan A Lapai dilaksanakan pada 17 November sampai 13 Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB dengan kelompok usia U-14 dengan sampel berjumlah 22 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan). Dalam satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} (7,02) > t_{tabel} (2,22)$ pada latihan *shuttle run* dan $t_{hitung} (15,24) > t_{tabel} (2,22)$ pada latihan *lateral run* terdapat peningkatan hasil antara tes awal dengan tes akhir. Berarti latihan kelincahan *shuttle run* dan *lateral run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring siswa SSB Putra Wijaya FC Padang, artinya penerepan latihan kelincahan *shuttle run* dan *lateral run* memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan menggiring. Dengan demikian latihan *Lateral run* lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *shuttle run*.