

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Lari Zig-zag dan Lari Segitiga Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola atlet SSB Primavera Bukittinggi

OLEH : Rezi Sufrima (2013):

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan variabel latihan lari Zig- zag, latihan lari Segitiga dan keterampilan *dribbling* dalam bermain sepakbola. Bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari Zig-zag dan latihan lari Segitiga terhadap keterampilan *dribbling* atlet SSB Primavera Bukittinggi dan perbedaan dari latihan lari Zig-zag dengan latihan lari segitiga.

Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Primavera Bukittinggi yang berjumlah 89 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sehingga pemain yang dijadikan sampel adalah pemain SSB Primavera Bukittinggi sebanyak 20 orang U-18. Pengelompokkan sampel adalah dengan cara *ordinal matching pairing* yaitu berdasarkan penyusunan peringkat atau ranking. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan *dribbling* (*slalom dribbling*). ,data kemudian dianalisis dengan uji-t.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah : 1) terdapat pengaruh latihan lari Zig-zag terhadap keterampilan *dribbling* SSB Primavera Bukittinggi, terbukti dengan hasil nilai t_{hitung} (15), 2) terdapat pengaruh latihan lari Segitiga terhadap keterampilan *dribbling* SSB Primavera Bukittinggi, terbukti dengan hasil nilai t_{hitung} (5), 3) terdapat perbedaan pengaruh dari kedua latihan tersebut yaitu latihan lari Zig-zag dengan latihan lari Segitiga terhadap keterampilan *dribbling* atlet SSB Primavera Bukittinggi, terbukti dengan hasil nilai t_{hitung} nya sebesar (4,22) lebih besar dari t_{tabel} (1.73).