

ABSTRAK

Mimazen Aliasmi (2018): Pengaruh Latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada atlit sepakbola SMP Negeri 3 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah penelitian adalah rendahnya keterampilan menggiring bola atlit sepakbola SMP Negeri 3 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola atlit sepakbola SMP Negeri 3 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten solok.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan melakukan latihan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlit sepakbola SMP Negeri 3 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten solok yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara *pre-test* dan *post-test* keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data yang dilakukan terdapat : pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola atlit sepakbola SMP Negeri 3 Kecamatan Gunung Talang Kabupaten solok, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 5,40 > t_{tabel} = 1,729$.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan, Keterampilan Menggiring Bola