

ABSTRAK

Rizki Yonetra Putra (2017) : “Pengaruh Latihan *Kelincahan* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Atlet SSB Bina Muda U-14 Kecamatan Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota”

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *Dribbling* dan masih rendahnya tingkat kemampuan *Dribbling* sepakbola atlet SSB Bina Muda U-14. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Kelincahan* terhadap kemampuan *Dribbling* Sepakbola Atlet SSB Bina Muda U-14 Kecamatan Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota. Dalam penelitian ini, metode latihan *kelincahan* menggunakan latihan *zig-zag* run dengan program latihan yang bervariasi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2017 di SSB Bina Muda Mungka yang dilaksanakan pada 10 April 2017 sampai tanggal 15 Mei 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Bina Muda Mungka yang berjumlah 100 orang laki-laki. Dengan kelompok usia U-14 sebanyak 30 orang, sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah diperoleh $t_{hitung} (23,19) > t_{tabel} (2,04)$ dan Terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, berarti latihan *kelincahan* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet, artinya penerapan latihan *kelincahan* memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci :Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling.