

## ABSTRAK

### **Pepo Andria Derota (2019) : “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola SMP N 34 Kerinci”**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* dan rendahnya tingkat kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SMP N 34 Kerinci. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa ekstrakurikuler SMP N 34 Kerinci. dalam penelitian ini, metode latihan kelincahan menggunakan latihan *ziq-zaq run* dengan program latihan yang bervariasi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai sampai April 2019 di SMP N 34 Kerinci di laksanakan pada 29 Maret 2019 sampai 24 April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 34 Kerinci yang berjumlah 25 orang laki-laki. Dengan kelompok usia U-14 sebanyak 16 orang, sampel dalam latihan ini sebanyak 16 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini di lakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah thitung (11,29) > ttabel (1,75) dan terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dengan tes akhir, bearti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan peningkatan kemampuan *dribbling* siswa, artinya penerapan latihan kelincahan memberikan pengaruh untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dengan demikian memang perlu perhatian khusus dari semua pihak agar keterampilan siswa dan permainan sepakbola bisa lebih baik dan lebih meningkat lagi untuk masa yang akan datang.

***Kata Kunci : Latihan Kelincahan Terhadap kemampuan Menggiring***