

ABSTRAK

M.h.d Firdaus (2019)

:Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Seroja Jambu Air Bukittinggi..

Permasalahan penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Seroja Jambu Air Bukittinggi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Seroja Jambu Air Bukittinggi yang berjumlah 112 orang pemain. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 pemain. Variabel penelitian ini yaitu bentuk latihan kelincahan (X) dan kemampuan *dribbling* (Y). Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes kemampuan *dribbling*. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $5.73 > 2.042$ dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0.89 dari 10.76 menjadi 9.87.

Simpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Seroja Jambu Air Bukittinggi. Disarankan kepada pihak pelatih untuk memprioritaskan latihan kelincahan dalam penyusunan program latihan fisik guna menunjang keterampilan *dribbling* sepakbola.

Kata Kunci : Bentuk latihan Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*