

ABSTRAK

MUHAMMAD IQBAL. 2020. “PENGARUH BENTUK LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB TARATAK MALINTANG KABUPATEN SIJUNJUNG”

Penelitian ini membahas tentang pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh bentuk latihan kelincahan pemain ssb taratak malintang kabupaten sijunjung. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode latihan kelincahan yang terprogram.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus sampai bulan september 2020 di lapangan sepakbola Taruna Karya dilaksanakan pada 18 agustus sampai 24 september 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung dengan kelompok usia U-15 dengan sampel berjumlah 18 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (18 kali pertemuan). Dalam satu minggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung}=11,62$, $t_{tabel}=1.740$ pada latihan terdapat peningkatan dari rata-rata *pretest* 19,94 meningkat menjadi 18,44 pada *posttest*. Berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taratak Malintang Kabupaten Sijunjung, artinya penerapan latihan kelincahan memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci: Latihan kelincahan; Kemampuan *dribbling*