

ABSTRAK

Pepo Andria Derota (2021) : “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMA N 4 Kerinci”

Sesuai dengan pengamatan yang dijalankan oleh peneliti di lapangan ditemukan jika masih kurangnya kemampuan *dribbling* dan rendahnya tingkat kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA N 4 Kerinci. tujuan kajian ini ialah guna memahami pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA N 4 Kerinci. dalam kajian ini, metode latihan kelincahan dan kecepatan dengan program latihan yang bervariasi.

Jenis kajian ini ialah eksperimen semu. Populasi pada kajian ini ialah pemain sepakbola SMA N 4 Kerinci yang berjumlah 25 orang laki-laki. Dengan kelompok usia U-17 sebanyak 16 orang, sampel pada kajian ini sejumlah 16 orang, dalam mengambil sampel memakai teknik *purposive sampling* Setelah itu, diberikan tes awal kemampuan *dribbling* sepakbola dan dijadikan pengelompokan sampel menjadi dua kelompok eksperimen dengan memakai *ordinnaly matching pairing* . instrument yang dipakai ialah tes *dribbling* Nurhasan. Data yang didapatkan kemudian dianalisa dengan uji prasyarat analisa data dengan memakai uji *Lilliefors*, uji barlet dan uji linieritas setelah data berdistribusi normal barulah dijalankan uji hipotesa mengggukan uji t separated varians untuk hipotesis pertama dan kedua selanjutnya untuk hipotesis ketiga dipakai uji t related.

Hasil analisis data memperlihatkan jika (1) Latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA N 4 Kerinci dengan hasil analisis dimana $t_{hitung} > t_{tabel} = 10.00 > 1.86$, (2) latihan kecepatan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA N 4 Kerinci dengan hasil analisa dimana $t_{hitung} > t_{tabel} = 8.37 > 1.86$, dan (3) latihan kelincahan lebih efektif dibanding dengan latihan kecepatan pada kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 4 Kerinci, dengan hasil analisa dimana $t_{hitung} > t_{tabel} = 1.82 > 1.76$

Kata Kunci : *Latihan Kelincahan dan kecepatan Terhadap kemampuan dribbling*