

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN PRAKTIK *AGILITY LEADER* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA USIA 10-12 TAHUN SSB GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR

Oleh

BODHIYA BRAJA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10–12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest– posttest two group design. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa program latihan visual dan praktik *agility leader*, yaitu latihan kelincahan yang dipadukan dengan stimulus visual untuk meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi pemain dalam menggiring bola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa usia 10–12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *Dribbling*, dengan hasil uji t taraf Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ 2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok Praktik *agility leader* terhadap kemampuan *Dribbling*, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung $0,004 < 0,05$ 3) Ada ada perbedaan yang signifikan pada uji perbandingan antara kelompok visual dan praktik *agility leader* dan kelompok praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* , dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung $2,136 > t \text{ tabel} = 2,048$.

Kata kunci : Latihan visual dan praktik *agility leader*, kemampuan *dribbling*, sepak bola

ABSTRACT

THE EFFECT OF VISUAL TRAINING AND AGILITY LEADER PRACTICES ON DRIBBLING SKILLS IN 10-12-YEAR-OLD STUDENTS SSB GANTIMULYO EAST LAMPUNG

By

BODHIYA BRAJA

This study aims to determine the effect of visual training and agility leader practice on dribbling ability in students aged 10–12 years old at SSB Gantimulyo, East Lampung. This research method uses a quantitative approach with an experimental method. The research design used is a pretest–posttest two group design. The experimental group was given treatment in the form of a visual training program and agility leader practice, namely agility training combined with visual stimuli to improve coordination and reaction speed of players in dribbling the ball. The sample used in this study was 30 athletes using the Ordinal Pairing technique. The population in this study were all students aged 10–12 years old at SSB Gantimulyo, East Lampung. The results of this study indicate that 1) There is a significant effect of the treatment group of visual training and agility leader practice on dribbling ability, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtained a calculated t value of $0,000 < 0,05$. 2) There is a significant influence of the agility leader practice group on dribbling ability, with the results of the t test at a significant level of 5% (0.05) obtaining a calculated t $0,004 < 0,05$ 3) There is a significant difference in the comparison test between the visual and agility leader practice groups and the agility leader practice group on dribbling ability, with a 2-sided test data analysis (significant = 0.05) obtaining a calculated t value of $2.136 > t \text{ table} = 2.048$.

Keywords: *Visual drills and practice of agility leader, dribbling skills, soccer*