

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EXTRAKULIKULER DI SMA PLUS MUHAMMADIYAH NATAR

Oleh

Tri Gandi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMA Plus Muhammadiyah Natar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen dengan desain penelitian pretest, treatment, posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan antara latihan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola memperoleh nilai t_{hitung} (12,584) > (2,045) t_{tabel} . Serta antara latihan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memperoleh nilai t_{hitung} (4,736) > (2,045) t_{tabel} . Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, jika hasil latihan kelincahan pada siswa menunjukkan kategori tinggi maka keterampilan menggiring bola menunjukkan hasil yang tinggi, jika hasil latihan kecepatan menunjukkan kategori baik maka keterampilan menggiring bola pada siswa menunjukkan keterampilan yang baik dan terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata kunci: latihan kelincahan, kecepatan, menggiring bola