

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 5 METRO

Oleh

TYO HADI WIBOWO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Metro. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel sebanyak 20 orang yang di ambil secara *random*. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes menggiring bola. Analisis data menggunakan uji $-t$. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola (t hitung = 15,258 > 2,26 atau nilai Sig. 0,000 < 0,05) Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola (t hitung = 2,936 > 2,26 atau nilai Sig. 0,000 < 0,05) Latihan kelincahan lebih baik dari pada latihan kecepatan.

Kata Kunci : kelincahan,kecepatan,menggiring bola