

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN 18 METER PERSEGI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 1 PAGAR DEWA KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**

**Oleh**

**MEDRIKA ANGGIE RETAMA**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa saat menggiring bola belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan menggiring 18 meter persegi. Hasil latihan ini dapat meningkatkan kecepatan menggiring dan dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai  $t$ -hitung  $8,48 > t$ -tabel  $2,045$ . Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola.

**Kata kunci :** Latihan menggiring 18 meter persegi, menggiring bola.

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF 20 YARD SQUARE DRIBBLE EXERCISE ON BALL DRIBBLING ABILITY ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF PAGAR DEWA 1 STATE HIGH SCHOOL TULANG BAWANG BARAT REGENCY**

**By**

**MEDRIKA ANGGIE RETAMA**

The problem in this study is that the ability to dribble students is not optimal. This study aims to determine the difference in influence by giving a treatment that is the exercise of 20 yard square dribble.

The type of research used is an experiment with a sample of 30 people. Data collection techniques using dribbling instruments. Data analysis uses influence test data analysis techniques.

The results showed that the training of dribble 20 yard square had a significant effect with t-count  $8.48 > t\text{-table } 2.045$ . The results of this study indicate that the training of dribble 20 yard square has a significant influence on the ability of herding on football extracurricular students of Pagar Dewa 1 State High School, Tulang Bawang Barat Regency.

**Keywords :** Dribble 20 yard square, dribble.