

## ABSTRAK

### LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* DAN *DRIBBLE SIRKUIT* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA MAN 1 LAMPUNG BARAT

Oleh

**FERDI PRANOTO**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Dan *Dribble Sirkuit* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler Sepak Bola Man 1 Lampung Barat. Metode yang digunakan adalah *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan sampel yang digunakan secara keseluruhan, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *slalom dribble* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung  $3.53 > 1.81$ , 2) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble sirkuit* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung  $4.11 > 1.81$ . 3) Latihan *Dribble Sirkuit* lebih baik dan memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan Latihan *Slalom Dribble* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat.

Kata kunci: *slalom*, *sirkuit* dan kecepatan menggiring bola

## **ABSTRACT**

### **EFFECTS OF DRIBBLE SLALOM AND DRIBBLE CIRCUIT EXERCISES AGAINST DRIBBLING SPEED ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS MAN 1 WEST LAMPUNG**

**By**

**FERDI PRANOTO**

*This study aims to determine the magnitude of the effect of slalom dribble and circuit dribble exercises on the speed of dribbling in the Man 1 Football Extracurricular Students, West Lampung. The method used is experimental. The sample used was 20 students. The population in this study were extracurricular students of Man 1 West Lampung with the sample used as a whole, so this research is a population study. Data analysis used prerequisite test and t test. The results of this study: 1) There is a significant effect between slalom dribble training on the dribbling speed of Man 1 West Lampung extracurricular students with a t value of  $3.53 > 1.81$ , 2) There is a significant effect between circuit dribbling exercises on the dribbling speed of Man 1 extracurricular students West Lampung with a t value of  $4.11 > 1.81$ . 3) Circuit Dribble Exercise is better and has a significant effect than Slalom Dribble Exercise on the dribbling speed of extracurricular students of Man 1 West Lampung.*

*Keywords: slalom , circuit and dribbling speed*