PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL ATLET SMPN 1 SUMENEP KEC KOTA SUMENEP KAB SUMENEP

Aditya Bagas Listyawan*

Abstrak

Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk mengembangkan bakat-bakatnya yang ada di sekolah. Dalam permainan futsal, menggiring memiliki peranan yang sangat penting sehingga peneliti merumuskan permasalahan untuk mengetahui adakah pengaruh yang lebih efektif dalam latihan kecepatan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 SUMENEP dan Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 SUMENEP Kec Kota Sumenep Kab Sumenep.

Jenis Penelitian ini eksperimen menggunakan desain penelitian Pre Test And Post Test Two Group Desain. Sampel penelitian adalah berjumlah 68 siswa, 34 untuk kelompok Latihan kecepatan dan 34 untuk Latihan kelincahan. Teknik analisis data menggunakan uji t (paired sampel t test).

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kecepatan dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Dan ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kelincahan dengan nilai p value $0,002 < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 Sumenep Kec. Kota Sumenep Kab. Sumenep maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1. Ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kecepatan dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. 2. Ada pengaruh keterampilan menggiring bola setelah pemain mengikuti program Latihan kelincahan dengan nilai p value $0,002 < 0,05$. 3. Pada latihan kecepatan dan kelincahan nilai sig (2 tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata keterampilan menggiring bola siswa antara Latihan kecepatan dan Latihan kelincahan pada Ekstrakurikuler Futsal Atlet SMPN 1 Sumenep.

Kata Kunci : Latihan Kecepatan, Latihan Kelincahan, Menggiring Bola Futsal