

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN *SPEED*, *AGILITY*, DAN *QUICKNESS* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *DRIBBLING* FUTSAL

(Study Penelitian Eksperimen pada Tim Futsal MAN 1 Kota Bandung)

Dosen Pembimbing : Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd
Drs. Basiran, M.Pd

Fahmi Zia Ulhaq*
2014

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih kecepatan terhadap peningkatan teknik *dribbling*. Metode tersebut diantaranya adalah menggunakan metode latihan *speed*, *agility*, *quicknes* dan latihan *dribbling* dengan tanpa menggunakan metode latihan *speed*, *agility*, dan *quicknes* hanya diberikan latihan *dribbling*. Sehingga menjadi penting untuk dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut. Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah melihat perbedaan pengaruh antara bentuk latihan yang menggunakan *speed*, *agility* dan tanpa menggunakan bentuk latihan *speed*, *agility* dan *quickness* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* futsal. penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim Futsal MAN 1 Kota Bandung sebanyak 20 orang sampel (sampling jenuh). Sampel 20 orang dibagi menjadi dua kelompok, dimana 10 orang dalam kelompok eksperimen menguasai teknik *dribbling* yang cukup baik. Instrument penelitian ini adalah tes *dribbling*. Hasil analisis data adalah sebagai berikut kelompok A tes awal dengan rata – rata 19,78 tes akhir dengan rata-rata 19,13 dan peningkatan 0,646. Sedangkan pada kelompok B tes awal rata – rata 19,96 tes akhir dengan rata – rata 19,77 dan peningkatan 0,187. Dengan uji peningkatan hasil kedua kelompok A dan B adalah t_{hitung} 1,11 lebih kecil dari t_{tabel} 1,73 dengan taraf nyata 0.05. Dalam hal ini t_{hitung} berada pada daerah penolakan H_0 , jadi H_0 diterima yang artinya tidak terdapat perbedaan dari kedua bentuk metode latihan tersebut. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan *speed*, *agility*, dan *quicknes* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal maupun tanpa menggunakan metode latihan *speed*, *agility*, dan *quickness*.

*kata kunci latihan. *speed*, *agility*, dan *quickness* terhadap teknik dasar *dribbling*

IMPACT EXERCISE SPEED, AGILITY, AND BASIC TECHNICAL SKILLS AGAINST QUICKNESS DRIBBLING FUTSAL

(Experimental Research Study on Futsal Team MAN 1 Kota Bandung)

Supervisor : Drs . Yadi Sunaryadi , M.Pd

Drs . Basiran , M.Pd

Fahmi Zia Ulhaq *

2014

background training methods that can be used to train the speed of the increase in dribbling technique. Such methods include exercises using speed, agility, dribbling with quicknes and exercise without using speed training, agility, and quicknes only given dribbling drills. Both of these methods have drawbacks and advantages of each, especially in an effort to improve dribbling skills in the sport of futsal. The purpose of the study that the authors propose is seeing the difference between the effect of exercise that use traditional forms of speed, agility and without the use of a form of exercise speed, agility and quickness to the improvement of the basic techniques of dribbling ability futsal. This study used an experimental method. The population in this study is Futsal team players MAN 1 Bandung as many as 20 people. all the population sampled (sampling saturated). 20 samples were divided into two groups, in which 10 people in the experimental group mastered a pretty good dribbling technique. The research instrument was dribbling test. The results of the data analysis are as follows Group A preliminary tests with average - 19.78 average final test with an average increase of 19.13 and 0.646. While the initial test group B average - average final test with average 19.96 - 19.77 average and .187 improvement. With the increase of the test results of both groups A and B were 1.11 t - count is smaller than t - table with a 1.73 significance level 0:05. In this case the t-test is in the region of rejection of Ho, so Ho is accepted which means there is no difference of the two forms of the training methods. there is no significant difference between the methods of training using speed, agility, and quicknes the dribbling skills in the game of futsal and without receipts method of speed training, agility, and quicknes

** exercise keyword. speed, agility, and quickness to the basic techniques of dribbling*

Fahmi Zia Ulhaq, 2014

Dampak latihan Speed, Agility, dan Quckness terhadap keterampilan teknik dasar Dribbling Futsal

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

