

ABSTRAK

PENGARUH DOWN THE LINE DRILL DENGAN DOT DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SEPAKBOLA SSB MANDALA MAJALENGKA

Pembimbing I : Drs. Enjang Rahmat, M.Pd.

Pembimbing II : Muhamad Tafaqur, M.Pd.

**Boby Bagja Firdausa
1106366**

Dalam cabang olahraga sepakbola seorang pemain tidak hanya dituntut bergerak ketika menguasai bola akan tetapi ketika tidak menguasai bola pemain tersebut dituntut bergerak tanpa bola. Pemain harus bisa melepaskan dirinya dari penjagaan lawannya dan pandai memposisikan dirinya di dalam situasi pertandingan sehingga pemain dapat bebas bergerak dan dengan mudah dapat mencetak gol. Agar pemain dapat melepaskan dirinya dari penjagaan lawannya maka pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, yaitu latihan *Down The Line Drill* dan latihan *Dot Drill*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dampak latihan *Down The Line Drill* dan latihan *Dot Drill* terhadap peningkatan kelincahan pada cabang olahraga sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/ atlet sepakbola SSB Mandala Majalengka yang berjumlah 98 orang, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 16 siswa/ atlet sepakbola kelompok usia 16-17 tahun putera, dengan rincian 8 siswa/ atlet melakukan latihan *Down The Line Drill* dan 8 siswa/ atlet melakukan latihan *Dot Drill*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Illinois Agility Run*, dengan koefisien reliabilitas 0,90 dan validitas 0,82. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Latihan *Down The Line Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan; 2) Latihan *Dot Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan; 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Down The Line Drill* dan latihan *Dot Drill* terhadap peningkatan kelincahan, dalam hal ini latihan *Down The Line Drill* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kelincahan.

Kata kunci: kelincahan, *Down The Line Drill*, *Dot Drill*..

Boby Bagja Firdausa, 2015

Pengaruh Down The Line Drill Dengan Dot Drill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Sepakbola Ssb Mandala Majalengka

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

ABSTRACT

THE IMPACT OF DOWN THE LINE DRILL AND DOT DRILL TO THE AGILITY OF SSB MANDALA MAJALENGKA'S STUDENTS

First Adviser : Drs. Enjang Rahmat,M.Pd.

Second Adviser : Muhamad Tafaqur, M.Pd.

**Boby Bagja Firdausa
1106366**

In football, every single player is not only demanded to moves when holding the ball but also when they don't hold the ball, the player is demanded to move without ball. The players must be able to set themselves free from the opponent's guarding and smartly locate themselves in the match situation in order the players are able to move freely and easily produce a goal. In order to set themselves free from the opponent's guarding, then the players must have a good agility. In this research, the author examines about the form of exercises that can increase agility, that is the exercise of Down The Line Drill and Dot Drill. This research aims to know the meaningfulness of the impact of down the line drill and dot drill exercise to the agility in football. The method which is used in this research is experimental method. The population of this research is 98 football students or athletes in SSB Mandala Majalengka, meanwhile 16 of them which are in the range of 16-17 years old are used as sample. Eight of them practiced the Down the Line Drill exercise and the other eight students practiced the Dot Drill exercise. The instrument of the research is *Illinois Agility Run* test with the validity coefficient' tests of 0.82 and the reability' tests of 0.90. Based on the process and data analysis, below are some conclusions from the research: 1) The Down the Line Drill exercise gives significant impacts to the agility increase; 2) The Dot Drill exercise gives significant impacts to the agility increase; 3) there are some different of significant impact between the exercise of Down The Line Drill and Dot Drill to the agility increase, in this case the Down the Line Drill exercise gives a better impact to the agility increase.

Keywords: Agility, *Down The Line Drill*, *Dot Drill*..