

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Pembimbing I : Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd
Pembimbing II : Drs. D. Hasanudin Cholil

**SAPUTRA IMAM NAWAWI
0805373**

Skripsi ini dilatarbelakangi oleh pengamatan penulis terhadap permainan sepakbola SSB Garuda Muda Kramat, pemain selalu takut untuk menguasai bola dan menggiring bola untuk mendekati daerah lawan sehingga dibutuhkan program latihan kelincahan dan fleksibilitas panggul untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Program latihan tersebut diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif terhadap menggiring bola sehingga dapat dengan mudah melewati dan menembus pertahanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas yaitu latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas panggul, dan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak SSB Garuda Muda Kramat yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola (*Dribbling*). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan penelitian ini adalah: Program latihan kelincahan dan fleksibilitas panggul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kependidikan Olahraga Angkatan 2008
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF AGILITY PRACTICE AND FLEXIBILITY OF PELVIS JOINT TOWARD INCREASE THE ABILITY OF DRIBBLING THE BALL IN SOCCER BRANCH SPORT

Main Supervisor : Dr.H. R. Boyke Mulyana, M.Pd

Assistance Supervisor : Drs. D.Hasanudin Cholil

SAPUTRA IMAM NAWAWI

0805373

The background of this study was according the observation of the soccer player performance at SSB Garuda Muda Kramat, the player always felt afraid to dribbling the ball to be closer to the rival's areas, so there is need necessary program of agility practice and flexibility of pelvis toward increase the ability of dribbling the ball. With this practice program there is expectancy for giving the positive support when dribbling the ball, so the player can pass and break through the rival's defense. The purpose of this study is to determine the effect of agility practice and flexibility of pelvis joint toward increase the ability of dribbling the ball in soccer branch sport. The study used the experiment method with agility practice and flexibility of pelvis joint as an independent variable and the ability of dribbling the ball in soccer as a dependent variable. Samples were taken in this study are 18 person as the soccer player in SSB Garuda Muda Kramat. Instrument that was used in this study is dribbling test. The results of the study according the tabulation and analyzed of data have shown that agility practice and flexibility of pelvis significantly influence toward increase the ability of dribbling the ball in soccer branch sport.