

ABSTRAK

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN SEPAKBOLA MELALUI PELATIHAN *BRAIN JOGGING*

Pembimbing : Dr. Komarudin, M.Pd

Deayna Muhamad Firmansyah

1301467

Olahraga merupakan suatu aktivitas tubuh yang di lakukan secara sadar dan terencana dengan melibatkan jasmani maupun rohani yang memiliki tujuan tertentu. Dikalangna masyarakat baik tua dan muda menyadari betapa pentingnya untuk berolahraga. Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini adalah untuk meneliti lebih jauh mengenai peningkatan kebugaran jasmani dan hasil belajar keterampilan sepakbola melalui pelatihan *brain jogging*. Tipe penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu, penelitian ini masuk dalam bentuk *pretest posttest control grup desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Sultan Muda. *Sampling* menggunakan *purposive sampling* instrumen yang digunakan adalah Tes *Pull up*, *Vertical jump*, Lari cepat (*sprint*) 30 Meter, *Sit up*, Lari jauh 600 Meter, analisis data menggunakan uji t, untuk mencari uji univariat, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan positif terhadap dunia olahraga pada umumnya, dan khususnya pada cabang olahraga sepakbola selain itu di harapkan melalui pelatihan ini prestasi atlet akan semakin meningkat. Mengingat untuk berprestasi maka usaha yang harus dilakukan oleh atlet tersebut harus besar di sertai dengan keinginannya untuk berprestasi.

****Mahasiswa Program Study Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2013
Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.***

ABSTRAK

INCREASING JASMANI FITNESS AND LEARNING RESULT OF FOOTBALL SKILL THROUGH BRAIN JOGGING TRAINING

Pembimbing : Dr. Komarudin, M.Pd

Deayna Muhamad Firmansyah

130146

Exercise is a body activity that is done consciously and planned by involving the physical and spiritual that has a specific purpose. Dikalangna society both old and young realize how important to exercise. The problem the authors propose in this study is to examine more about the improvement of physical fitness and the results of learning soccer skills through brain jogging training. This type of research is experimental research that is, this research entered in the form of pretest posttest control design group. The population in this study is SSB Sultan Muda. Sampling using purposive sampling instrument used was Tests Pull up, Vertical jump, Sprint 30 Meters, Sit ups, Run away 600 Meters, data analysis using t test, to find univariate test, normality test, homogeneity test, hypothesis test

The results of this study are expected to provide positive feedback to the world of sports in general, and especially on the sport of football other than it is expected through this training athlete achievement will be increasing. Remembering for achievement then the business must be done by the athlete must be large in accompanied by his desire to excel.

*Student of Sport Education Education Study Program Force 2013 Faculty of Sport and Health Education.