

PENGARUH LATIHAN *BALL MASTERY* DAN LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Oleh, Saadilah Amir Husaini (Peneliti)
Moch, Yamin Saputra, M.Pd. (Pembimbing)
Tahun 2018

ABSTRAK

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain sepakbola. Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang latihan yang berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola, yaitu latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill*. Program latihan tersebut diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif terhadap menggiring bola sehingga kesempatan melewati dan menembus pertahanan lawan semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola. Metode penelitian yang di gunakan adalah metode eksperimen karena metode eksperimen adalah metode yang mencari sebuah pengaruh tertentu terhadap lainnya, dengan variabel bebas yaitu latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill*, dan variabel terikat yaitu kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Baleendah Selection KU 9 sampai KU 12 yang berjumlah 28 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *slalom test* menggiring bola. Berdasarkan pengolahan dan analisis data peningkatan untuk kelompok *ball mastery* dari hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata 13,03 dan tes akhir memperoleh nilai 12,34, untuk selisih tes awal dan tes akhir sebesar 0,71. Sedangkan kelompok *ladder drill* rata-rata nilai tes awal 13,16 dan tes akhir 12,26, selisih tes awal dan tes akhir kelompok *ladder drill* sebesar 0,90. Sedangkan uji hipotesis dengan uji signifikansi di dapatkan nilai kelompok *ball mastery* $0,939 > 0,05$ untuk kelompok *ladder drill* $0,916 > 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak, artinya terjadi peningkatan yang signifikan. Maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : latihan dengan menggunakan latihan *ball mastery* dan latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola.

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN *BALL MASTERY* DAN LATIHAN *LADDER DRILL*
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

Kata Kunci : *Ball Mastery, Ladder Drill*, Pengaruh, Kelincahan Menggiring Bola.

**THE INFLUENCE OF BALL MASTERY EXERCISE AND
LADDER DRILL EXERCISE OF DRIBBLING AGILITY
IN SOCCER BRANCH SPORT**

Saadilah Amir Husaini (Author)
Moch, Yamin Saputra, M.Pd. (Main Supervisor)

ABSTACT

Dribbling is a basic technique that must be mastered well by a football player, because dribbling the basic components that are indispensable in playing football. In this study the authors examine the exercises that affect the agility of dribbling, researchers chose the exercises ball mastery and ladder drill exercise. The training program is expected to provide positive support for dribbling so that opportunities pass through and penetrate the opponent's defense is increasing. This study aims to determine the effect of ball mastery training and ladder drill training on agility dribbling on the sport of football. The sample used in this research is players SSB Baleendah Selection KU 9 to KU 12 which amounted to 28 people. The instrument used in this study is slalom dribble test. Based on the processing and analysis of the improvement data for the ball mastery group from the initial test results obtained an average score of 13.03 and the final test obtained a value of 12.34, for the difference of the initial test and the final test of 0.71. While the ladder drill group averaged an initial test score of 13.16 and a final test of 12.26, the difference in preliminary and final tests of the ladder drill group of 0.90. While hypothesis test with significance test in get the value of ball mastery group $0,939 > 0,05$ for ladder dril group $0,916 > 0,05$ thus H_0 rejected, meaning there is a significant increase. So the authors conclude the following: exercises using ball mastery exercises and ladder drill exercises give a more significant effect on improving the agility of dribbling.

Saadilah Amir Husaini, 2018

**PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

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

Keywords: Ball Mastery, Ladder Drill, Influence, Agility Dribbling.

Saadilah Amir Husaini, 2018

*PENGARUH LATIHAN BALL MASTERY DAN LATIHAN LADDER DRILL
TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA*

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