

**PENGARUH PELATIHAN MENGGIRING BOLA
TERHADAP KELINCAHAN DAN KOORDINASI PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMPN 2 SEMARAPURA**

Oleh

I Gede Lara Artayasa, NIM 2016021006

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pelatihan menggiring bola terhadap unsur-unsur kebugaran jasmani, khususnya kelincahan dan koordinasi, pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Semarang. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *Randomized Control Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian adalah 40 siswa, yang dibagi ke dalam dua kelompok melalui teknik ordinal pairing. Kelompok eksperimen menerima pelatihan menggiring bola selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, sedangkan kelompok kontrol menjalani aktivitas bermain sepak bola secara konvensional. Instrumen yang digunakan meliputi *Agility T-Test* untuk mengukur kelincahan dan tes koordinasi mata-kaki. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t independen dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil uji data post-test kelincahan dapat dilihat nilai thitung sebesar 7,829 dengan nilai signifikansi hitung (0,001) lebih kecil dari nilai α atau (Sig < 0,05), dan untuk uji data post-test koordinasi dapat dilihat nilai thitung sebesar -14,525 dengan nilai signifikansi hitung (0,001) lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05), sehingga hipotesis Pelatihan menggiring bola berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dan koordinasi pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Semarang H1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pelatihan menggiring bola memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan koordinasi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pelatihan fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : *menggiring bola, kelincahan, koordinasi*

**THE EFFECT OF BALL DRIBBLING TRAINING ON AGILITY AND
COORDINATION OF STUDENTS PARTICIPATING IN
EXTRACURRICULAR FOOTBALL AT SMPN 2 SEMARAPURA**

By

I Gede Lara Artayasa, NIM 2016021006

Department of Sports and Health Science

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of dribbling training on physical fitness elements, especially agility and coordination, in students participating in extracurricular soccer at SMPN 2 Semarang. The study used an experimental method with a Randomized Control Group Pretest-Posttest design. The subjects of the study were 40 students, who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The experimental group received dribbling training for 4 weeks with a frequency of 3 times per week, while the control group underwent conventional soccer playing activities. The instruments used included the Agility T-Test to measure agility and an eye-foot coordination test. Data were analyzed using normality, homogeneity, and independent t-tests with a significance level of 0.05. The results of the agility post-test data test can be seen from the t-value of 7.829 with a significance value of (0.001) smaller than the α value or (Sig < 0.05), and for the coordination post-test data test, the t-value can be seen from -14.525 with a significance value of (0.001) smaller than the α value (Sig < 0.05), so that the hypothesis of dribbling training has an effect on increasing agility and coordination in students participating in the SMPN 2 Semarang soccer extracurricular activity H1 is accepted. The conclusion of this study is that dribbling training has a significant positive effect on increasing agility and coordination in students taking part in the soccer extracurricular activity. This study is expected to contribute to the development of physical training programs in improving students' physical fitness.

Keywords : *dribbling, agility, coordination*