

ABSTRAK

Mahanggara, I Putu. 2020. "Pengaruh Pelatihan *Skipping* Dua Kaki dan Akselerasi *Sprint* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Ketepatan *Shooting* Pada Sepakbola". *Tesis*. Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I: Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes dan Pembimbing II: Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Metode Latihan, Kemampuan Menggiring Bola, dan Ketepatan *Shooting* Sepakbola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada sepakbola. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Subyek penelitian berjumlah 45 orang ditentukan dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan *manova* taraf signifikansi 0,05. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan menggiring bola dan tes *shooting* ke sasaran untuk mengukur keterampilan *shooting*.

Hasil penelitian menunjukkan: 1) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola dengan nilai sig (0.676) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0,299) > α (0,05), 2) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping* dua kaki dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola nilai sig (0.042) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0.005) < α (0,05), 3) Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan akselerasi *sprint* dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta sepakbola nilai sig (0.04) > α (0,05), dan nilai sig *shooting* (0.042) < α (0,05).

Simpulan dari penelitian ini: 1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kaki dan akselerasi *sprint*, 2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *skipping* dua kaki dengan kelompok kontrol, 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan menggiring bola dan ketepatan *shooting* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan akselerasi *sprint* dengan kelompok kontrol.

ABSTRACT

Mahanggara, I Putu. 2020. "The Effects of Two Leg Skipping Training and Acceleration Sprint on Soccer Dribbling Ability and Shooting Accuracy in Football". Thesis. Sport Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor I: Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes dan Supervisor II: Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd.

Keywords: Training Methods, Dribbling Skills, and Accuracy Shooting Soccer.

This study aims to analyze the difference of the influence of two leg skipping training and with acceleration sprint on dribbling skills and accuracy of shooting on soccer participants. This type of research used in this study was a quasi-experimental. A subject of 45 people was determined by ordinal pairing technique. The data analysis technique used the significance level of 0.05. Research instruments used dribbling tests to measure dribbling skills and shooting tests to measure shooting skills.

The results showed: 1) there was no significant difference in effect between the two leg skipping practice method and the acceleration sprint on dribbling and accuracy shooting in soccer participants with sig values $(0.676) > \alpha (0.05)$, 2) There is a significant difference in effect between the two leg skipping practice method with the control groups on dribbling and accuracy shooting skills of soccer participants sig value $(0.005) < \alpha (0.05)$, 3) There is a significant difference in effect between the acceleration sprint training method with control groups on the dribbling and shooting skills of football participants sig value $(0.04) > \alpha (0.05)$, and the sig shooting value $(0.042) < \alpha (0.05)$.

Conclusions from this study: 1) There was no significant difference in effect on the results of dribbling skills and accuracy shooting on participants who have received two leg skipping and acceleration sprint training, 2) There was a significant difference in effect on the results of dribbling skills and the accuracy of football shooting on participants who received two leg skipping training and with control groups, 3) There was a significant difference in the effect on the results of dribbling skills and the accuracy of soccer shooting on participants who received training in acceleration sprint training and with control groups. It is recommended for sports coaches to use the two leg skipping and acceleration sprint as an alternative to improve the dribbling and shooting skills of soccer players.