

ABSTRAK

Rizal Mahendra Saputra Pramoestino. 2021. Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan *Mendribble* Bola Pada Permainan Sepak Bola Di SSB HBS Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Dr. Hayati, dr., M.Kes

Kata Kunci : Latihan *Skipping*, Terhadap Kelincahan *Mendribble* Bola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan latihan dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pada kelincahan *mendribble* bola pada siswa SSB HBS Surabaya. Kelincahan ini diperlukan pemain pada saat bertanding, maka dari situlah peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada kelincahan saat pemain *mendribble* bola di lapangan.

Sampel yang digunakan ini di ambil dari 20 siswa SSB HBS Surabaya, masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 10 siswa. Penelitian ini menggunakan desain true eksperimen desain (*pretest-posttest control group design*), pada desain tersebut maka peneliti mengetahui hasil awal dari akhir setelah diberikan metode latihan berbeda.

Hasil analisis untuk uji-t menunjukkan bahwa nilai t sebesar 2,863 dan nilai signifikansi 0,099. Nilai signifikansi menyatakan lebih dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada perbedaan yang signifikan hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok eksperimen yang menggunakan latihan *skipping* dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan latihan *skipping*.